



CLUB
RÍO GRANDE

***PROTOCOLO ESTABLECIDO PARA EL
ACCESO AL CLUB Y LA REALIZACIÓN DE
LAS ACTIVIDADES PERMITIDAS EN LA
FASE 2 DE DESESCALADA DEL
CONFINAMIENTO POR EL COVID-19***

Mairena del Aljarafe, a 28 de mayo de 2020.

1. SITUACIÓN ACTUAL Y OBJETIVO

2. ACCESO A LAS INSTALACIONES

3. PROTOCOLO POR ACTIVIDAD

3.1 TENIS Y PÁDEL

3.2 PETANCA MÁXIMO 2 PERSONAS POR EQUIPO

3.3 FITNESS Y CLASES DIRIGIDAS

3.4 FISIOTERAPIA, ENTRENAMIENTO TERAPÉUTICO Y PERSONAL, Y PODOLOGÍA

3.5 ESCUELA DE FÚTBOL

3.6 TERRAZA DEL BAR

4. PROTOCOLO DE LAS ESCUELAS

4.1 ESCUELA DE TENIS NETSPORT

4.2 ESCUELA DE PADEL SIPADEL

4.3 ESCUELA DE FITNESS ENMOVIMIENTO

4.4 ESCUELA DE FÚTBOL RÍO GRANDE

5. PLANO DE LAS INSTALACIONES



1. SITUACIÓN ACTUAL Y OBJETIVO

En esta fase 2 comenzamos un periodo en el que se van a ampliar los servicios que el Club ofrece a todos sus socios.

Es verdad que aún existen limitaciones para poder trabajar con la normalidad que todos deseásemos, y que hay servicios que no se pueden poner en marcha porque la norma lo prohíbe, pero aun así estamos buscando soluciones temporales que nos permitan implantar el mayor número de actividades que ofrecemos y que sean respetuosas con los requisitos establecidos, tal y como sucede con el fitness y, en general, con todas aquellas actividades que son dirigidas, ya que en esta fase no se pueden impartir clases colectivas en recintos cerrados.

Por ese motivo hemos decidido poner en funcionamiento el fitness, incluyendo el spinning, el pilates y demás clases dirigidas, en el exterior del edificio social con el fin de explorar nuevas ubicaciones y de poder ofrecer ese servicio adaptado a las limitaciones existentes.

Quien sabe si esta atípica situación es capaz de mostrarnos alternativas que vengan para quedarse, y no que representen un mero quiebro a la norma para ofrecer el servicio al socio.

Estamos sopesando hora a hora qué actividades podemos incluir y cuál es preferible dejar para otra fase en que se permita una implantación más racional y efectiva. Esperamos que los requisitos establecidos en fases sucesivas nos permitan volver a prestarlas.

Desde esta Junta no se está escatimando el más mínimo esfuerzo en habilitar cuantos servicios sean posibles, pero tenemos la obligación implícita contraída con el socio de movernos dentro de la estrecha intersección que viene delimitada por la incorporación de nuevas actividades, que éstas sean compatibles con la norma, que involucren al mayor número de socios, y que no impliquen un sobrecosto que lastre las cuentas del Club, que en definitiva es de todos nosotros.

Queremos agradecer a todos los socios la enorme predisposición que han mostrado para el cumplimiento de las nuevas normas, atípicas y a veces algo incoherentes, que nos hemos visto obligado a implantar. No siempre hemos podido hacer uso del sentido común porque es la propia norma quien nos lo ha impedido.

No queremos terminar el análisis de la situación actual sin hacer un llamamiento a la responsabilidad personal, al respeto a la norma, aunque carezca de lógica, y al compromiso social que debemos tener dentro del Club para que cuanto antes volvamos a poder disfrutar de todo lo que de él hemos recibido siempre.



2. ACCESO A LAS INSTALACIONES

El acceso a las instalaciones es el primer punto de contacto de los socios con el Club, por lo que es el lugar donde se deberán aplicar las medidas de desinfección iniciales a las personas.

Aunque somos conscientes de que mantener el **parking cerrado** va a generar molestias, entendemos que es la opción necesaria para así poder extremar las medidas de desinfección a la entrada en el Club, ya que, al acceder de hacer de forma individual y peatonal, cada socio tiene que desinfectarse las manos con gel hidroalcohólico, así como introducir las suelas de los zapatos en una solución desinfectante. Así mismo, el personal que se encuentre en el control de acceso tomará la temperatura corporal a las personas que accedan al Club, no dejando pasar a ninguna persona cuya temperatura corporal supere los 37,5°.

Para una mayor tranquilidad de todos se siguen desinfectando cada día todas las zonas comunes del Club, y aquellas que presentan un uso más frecuente.

Se atenderá al socio desde el control de acceso que se ha habilitado a la entrada del Club, porque solo se podrá acceder al edificio social si se tiene reserva en el servicio de fisioterapia, podología, entrenamiento personal o terapéutico.

El año pasado ya se instauró la reserva telemática, la cual es perfecta para esta situación actual. Por tanto, para acceder al Club, **será necesario haber realizado una reserva previa de pista o de mesa de la terraza del bar. Para la terraza del bar y para la petanca la reserva se hará telefónicamente.**

La persona ubicada en el control de acceso tendrá un listado de los socios que hicieron reservas, y podrán acceder al Club quince minutos antes de la hora para la que la hicieron, ya que es conveniente reducir todo lo que se pueda el número de personas que coincidan dentro, para así evitar concentración en diferentes zonas del Club.



A la hora de efectuar la reserva, se deberá indicar los nombres de los socios que accederán, detallando cuáles son menores de 14 años, porque hay que tener en cuenta que **los menores de esa edad no pueden estar solos y deben permanecer en todo momento en su reunión familiar**. Os recordamos que el parque infantil está cerrado porque de poco serviría ser estrictos con la separación de mesas en la terraza del bar si los niños juegan juntos y luego cada uno se va a su mesa.

En el suelo hay pintados unos carriles para determinar los flujos de entrada y de salida de las personas, con el objeto de separarlas lo máximo posible. **Es obligatorio el uso de mascarilla en las zonas comunes de tránsito**. Existirán zonas del Club con acceso restringido.

En esta fase no se podrá hacer uso de las invitaciones, porque al tratarse de un periodo con acceso limitado, es lógico dar prioridad absoluta a los socios antes que a otras personas que no lo sean.

Está prohibida la práctica de cualquier actividad o deporte que no sean los permitidos, por lo que no se podrá usar ni permanecer en la pista polideportiva, en el campo de fútbol y en la zona de barbacoa, ni tan siquiera de manera individual.

Finalmente, y como una medida más para evitar el contagio, sólo se podrán efectuar pagos en el control de acceso con tarjeta o mediante cargo bancario.

Estas medidas van encaminadas a intentar minimizar la posibilidad de contagio, pero igual de importantes que ellas son la actuación responsable de cada uno de nosotros y la cooperación de todos.





Protocolo acceso Club Fase 2

	<i>Acceso al Club de forma peatonal</i>
	<i>Se atenderá al socio desde el control de acceso</i>
	<i>Edificio social abierto solo para tránsito a clases o salas</i>
	<i>No se podrá acceder al Club sin reserva de pistas o bar.</i>
	<i>Indicar los nombres de los socios que accederán y los menores de 14 años</i>
	<i>Desinfección de manos y calzado</i>
	<i>Los MENORES siempre en su reunión familiar</i>
	<i>Señalización que delimitará las zonas de paso y acotará las de acceso restringido</i>
	<i>Seguir los carriles peatonales</i>
	<i>Se aconseja uso de mascarilla en zonas comunes de tránsito</i>
	<i>Los menores de 14 años no pueden estar solos en ningún momento</i>
	<i>Durante la fase 2 no se podrá hacer uso de invitaciones</i>
	<i>Prohibición de cualquier deporte distinto al tenis o pádel ni individualmente</i>
	<i>No se puede pagar en efectivo. Solo con tarjeta</i>

3. PROTOCOLOS POR ACTIVIDAD

Seguidamente desarrollaremos los protocolos para cada una de las actividades que están permitidas en esta fase, incorporándose a las ya existentes otras como **el fitness, spinning, fisioterapia, podología, entrenamiento personal y clases de fútbol.**

3.1 TENIS Y PÁDEL

Las pistas estarán abiertas desde las 9:00 hasta las 23:00.

Se tendrá que acceder al Club, como mucho, quince minutos antes de la hora del partido. Teniendo en cuenta que los vestuarios están cerrados, parece un tiempo suficiente y que evita aglomeraciones en el entorno de las pistas.

Del mismo modo, y por los mismos motivos, los jugadores tendrán que abandonar el Club como máximo quince minutos después de terminar el partido, a no ser que se tenga también a continuación reserva en la terraza del bar.

Para una mejor circulación de las personas dentro del Club y con el objetivo de evitar en todo lo posible las concentraciones, se deberán seguir los caminos peatonales señalados para el acceso a las pistas y el posterior desplazamiento hasta la terraza del bar o hasta la salida. A tal fin se han separado todo lo posible los flujos de entrada y de salida.

Es obligatorio el uso de mascarillas en todo momento durante el tránsito por el Club.

Se han anulado las pistas 3 y 7 de pádel debido a la cercanía con las pistas aledañas, y así evitar la proximidad en la circulación de las personas por los pasillos.

Hay un dosificador de gel hidroalcohólico (en adelante DGH) cercano a cada pista, para que se utilice antes, durante y después de cada partido para la desinfección de manos. Los bolsos y macutos deberán depositarse en los bancos debiéndose mantener la distancia de separación de dos metros entre ellos.

Es aconsejable el uso de pelotas nuevas, las cuales podrán ser compradas en el control de acceso, y cuyo pago recordamos que solo se podrá realizar mediante tarjeta de crédito o con cargo en el banco.

Para evitar al máximo el riesgo de contagio, es obligatorio la desinfección de manos antes y después de encender y apagar las luces.

Se debe abandonar la pista cinco minutos antes de la hora de finalización y entrar cinco minutos después de la hora de inicio, para dejar tiempo para las labores de desinfección de bancos, sillas, grifo de manguera y material para pistas por parte de personal del Club, y, además, para no coincidir ni en la pista ni en los pasillos con la pareja previa.



Por razones obvias, no se puede realizar con contacto el tradicional saludo al empezar y terminar los partidos.

En esta fase, al no ser ni tenis ni pádel deportes de contacto, se permite la práctica en la modalidad de dobles, aunque se debe mantener siempre la distancia de seguridad entre jugadores.

El cambio de campo en los juegos impares lo hará cada jugador/pareja por un lado de la red, y cuando no exista esa posibilidad no se podrá realizar de manera simultánea, manteniéndose siempre la distancia de separación de dos metros.

El material deportivo se guardará en el macuto inmediatamente después del partido.

Se mantendrán abiertos los baños situados en las pistas de tenis y en el bar de verano, los cuales se desinfectarán periódicamente por personal del Club. No obstante, el riesgo de contagio en un baño es muy alto, por lo que se aconseja evitar usarlos en la medida de lo posible.

Debido a que las fuentes están clausuradas por el alto riesgo de contagio que supone su uso, se recomienda traer agua suficiente para beber y refrescarse durante el partido.





Protocolo Tenis y Pádel Fase 2

	<i>Horario de 9h a 23h</i>
	<i>Acceso al Club 15 min. antes de jugar. Salida 15 min. después de terminar</i>
	<i>Seguir los carriles peatonales</i>
	<i>Desinfección de manos</i>
	<i>Se aconseja el uso de pelotas nuevas</i>
	<i>Separación de 2m. entre macutos</i>
	<i>Desinfección de manos al usar las luces</i>
	<i>En juegos impares cambio por lados opuestos o separación de 2m.</i>
	<i>Salir de la pista 5 min. antes y entrar 5 min. después</i>
	<i>Desinfección por personal del Club de bancos y sillas tras cada partido</i>
	<i>Eliminación del contacto al saludarse. Mantener distancia de 2 m.</i>
	<i>Se aconseja la desinfección de raquetas y palas antes y después de partido</i>
	<i>Abiertos baños en zonas de pistas de tenis y bar de verano</i>
	<i>Se aconseja uso de toalla</i>
	<i>Guardar el material deportivo después de cada partido</i>
	<i>Botella/s de agua</i>

3.2 PETANCA, MÁXIMO DOS POR EQUIPO

El horario de apertura será el mismo que el de las otras actividades deportivas, de 9 a 23:00.

Se debe acceder al Club, como mucho, quince minutos antes del partido para evitar concentraciones en la zona de las pistas.

Se deben desinfectar las manos antes y después del partido, y se aconseja el uso de la mascarilla durante el juego.

En esta fase se permiten la participación de dos jugadores por equipo, pero siguen estando operativas solo las pistas 1, 3, 5 y 7 para poder mantener la distancia interpersonal.

Los jugadores de cada partido deberán mantener la distancia de separación de dos metros.














Cada jugador deberá traer sus bolas de petanca y se jugará con un único boliche, tirándolo siempre la misma persona.

No se podrá acceder a la caseta que está situada en las pistas.

Se aconseja traer agua para beber o refrescarse porque las fuentes están clausuradas por el alto riesgo de contagio que supone su uso.



Protocolo Petanca Fase 2

	<i>Horario de 9:00 a 23:00.</i>
	<i>Acceso al Club 15 min. antes del partido.</i>
	<i>Seguir los carriles peatonales.</i>
	<i>Desinfección de manos.</i>
	<i>Dos jugadores por equipo.</i>
	<i>Mantener la separación de dos metros en todo momento.</i>
	<i>Cada jugador deberá traer sus propias bolas de petanca.</i>
	<i>Usar un solo boliche que tirará siempre el mismo jugador.</i>
	<i>Desinfección de manos al usar las luces.</i>
	<i>Eliminación de contacto al saludarse y durante el partido.</i>
	<i>Se aconseja la desinfección del material antes y después del partido.</i>
	<i>Abiertos baños en zona de pistas de tenis y en bar de verano.</i>
	<i>Botella/s de agua</i>

3.3 FITNESS/CLASES DIRIGIDAS/SPINNING

Estas actividades se añaden al aumento paulatino que el Club está realizando de los servicios que presta a los socios, buscando siempre adaptarse a lo aprobado por la administración correspondiente, incluso si hay que buscar nuevas ubicaciones para desarrollar las actividades.

Las clases se deberán reservar en el teléfono del Club, y es preciso acudir con el material propio indicado en cada caso. Estas clases empezarán el 1 de junio.

Se debe acceder al Club, como mucho, quince minutos antes de la cita, y para una mejor circulación de las personas dentro del Club, y con el objetivo de evitar en todo lo posible las concentraciones, se deberán seguir los caminos peatonales señalados. A tal fin se han separado todo lo posible los flujos de entrada y de salida. **Es obligatorio el uso de mascarilla en todo momento durante el tránsito por el Club.**

Al no poderse dar en esta fase las clases dirigidas en recinto cerrado, hemos optado por buscar un lugar adecuado en el exterior, así como un horario que permita el desarrollo de estas actividades en la época del año en la que estamos.

Pilates, entrenamiento funcional y spinning se realizarán en la zona de césped situada junto a las pistas 1, 2 y 3 de tenis, y bajo la zona techada aledaña. El running empezará en esa zona, pero se realizará por otras zonas del Club.

La entrada a las clases se hará por las escaleras pegadas a la pista 1 de tenis, y la salida se realizará por la zona trasera del edificio social para separar lo máximo posible los flujos de entrada y de salida.

En el caso concreto del spinning es posible reservar de manera individual llamando al Club.

Es preciso traer el siguiente material propio:

- Pilates y entrenamiento funcional: esterilla, toalla y agua.
- Spinning y running: toalla y agua.

Os recordamos que las fuentes están cerradas por el riesgo de contagio que supone su uso, **por lo es muy importante traer agua suficiente para beber y refrescarse.**

El horario de las actividades será el que se detalla a continuación:

MAÑANAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:00 09:45	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	PILATES	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	PILATES	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
10:00 10:45	CICLO/AEROBIC TRAINING	RUNNING	CICLO/AEROBIC TRAINING	RUNNING	CICLO/AEROBIC TRAINING
11.00 11.30	HIIT		HIIT		HIIT



TARDES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
19:00 19:45	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	PILATES	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	PILATES	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
20:00 20:45	CICLO/AEROBIC TRAINING	HIIT	CICLO/AEROBIC TRAINING	HIIT	CICLO/AEROBIC TRAINING
21:00 21.30	HIIT	RUNNING		RUNNING	



Protocolo Fitness/Clases Dirigidas/Spinning Fase2



Cita previa club.



Uso obligatorio de toalla y esterilla (según actividad).



Acceso al club 15 min. antes de la cita.



Seguir los carriles peatonales.



Clases dirigidas en zona césped y techado tras pistas 1, 2 y 3 de tenis.



Entrada por escaleras pista 1 de tenis, y salida por detrás del edificio social.



Posibilidad de reservar spinning individual.



Desinfección del material tras cada clase.



Distancia de seguridad con otros socios.



Botella/s de agua



3.4 FISIOTERAPIA, ENTRENAMIENTO TERAPÉUTICO Y PERSONAL, Y PODOLOGÍA

Tan sólo se podrá acceder a este servicio mediante cita previa contactando con Enmovimiento en el teléfono **679 515 016** o en el correo [**info@clinicaenmovimiento.com**](mailto:info@clinicaenmovimiento.com)

Se ha traslado este servicio a la sala que antes se destinada a ciclo indoor, con el objetivo de mejorar su ubicación y de darle mayor visibilidad ante el socio.

Se debe acceder al Club, como mucho, quince minutos antes de la cita, y para una mejor circulación de las personas dentro del Club, y con el objetivo de evitar en todo lo posible las concentraciones, se deberán seguir los caminos peatonales señalados. A tal fin se han separado todo lo posible los flujos de entrada y de salida. **Es obligatorio el uso de mascarillas en todo momento durante el tránsito por el Club.**

El acceso a este servicio se realizará por la puerta principal del edificio social, donde habrá una alfombrilla para la desinfección del calzado, pero habrá que esperar fuera del edificio hasta que sea la hora de la cita para evitar coincidir con quien esté haciendo uso de este servicio.

Se deberá acudir con mascarilla, y hay que desinfectar las manos con gel hidroalcohólico antes de entrar y después de salir de la sala.

La sala se desinfectará diariamente, y caso de ser necesario el uso de algún material éste se desinfectará siempre después de su uso.





Protocolo Fisioterapia, Entrenamiento Terapéutico y Personal, Podología Fase 2



Cita previa Enmovimiento.



Acceso al club 15 min. antes de la cita.



Seguir los carriles peatonales.



Esperar la hora fuera del edificio.



Desinfección de calzado al entrar en edificio social.



Desinfección de manos antes y después.



Uso de mascarilla.



Desinfección del material tras cada clase.



Distancia de seguridad con otros socios.

3.5 ESCUELA DE FÚTBOL

Durante esta fase de desescalada y hasta nueva comunicación por parte de las autoridades competentes, se van a permitir clases de un monitor con un máximo de tres alumnos en cada mitad de campo.

Las clases se darán de lunes a viernes, inicialmente con un horario de 17:00 a 21:45, y se puede apuntar cualquier socio aunque no estuviese matriculado en la escuela esta temporada. Se puede contactar con la escuela en el teléfono **658984724** y en el correo [**escueladefutbolriogrande@gmail.com**](mailto:escueladefutbolriogrande@gmail.com)

Se deberá concertar el día y la hora de entrenamiento con la escuela de fútbol, y ésta facilitará dicha información al Club para que el nombre del alumno figure en el listado existente en el control de acceso al Club de ese día, y así se le pueda permitir la entrada en el Club.

El parking está cerrado, por lo que el alumno podrá entrar acompañado de un adulto, quien permanecerá en todo momento, manteniendo la distancia mínima de seguridad, en la zona que la escuela le indique, salvo que tenga una reserva de otro servicio del Club.

Recordamos que es obligatorio el uso de la mascarilla, salvo para la práctica deportiva.

Solo habrá tres alumnos como máximo por entrenamiento en cada mitad de campo y cada uno estará acompañado por un monitor, por lo que se ruega máxima puntualidad a la hora de la llegada y de la salida para poder conseguir la fluidez necesaria para impartir las clases.

Se han pintado carriles en el suelo para una mejor circulación de las personas dentro del Club, y separar en todo lo posible los flujos de entrada y de salida. Es obligatorio el uso de mascarillas en todo momento durante el tránsito por el Club.

Además de la obligatoria desinfección de manos y zapatos a la entrada del Club, hay dosificadores en el campo de fútbol para su uso con tanta asiduidad como sea posible. No obstante, los balones y el material usados durante el entrenamiento se desinfectarán tras cada clase, y en todo momento se mantendrá la separación de seguridad de dos metros.

Debido a que las fuentes están clausuradas por el alto riesgo de contagio que supone su uso, **se recomienda que el alumno traiga agua suficiente para beber y refrescarse durante el entrenamiento.**





Protocolo Fútbol Fase 2

	<i>Clases de lunes a viernes de 17:00 a 21:45.</i>
	<i>Se pueden apuntar socios que no estuviesen matriculados esta temporada.</i>
	<i>Acceso al club de forma peatonal.</i>
	<i>No se podrá acceder al club sin reserva de clase.</i>
	<i>Indicar los nombres de los alumnos que accederán.</i>
	<i>Es obligatorio el uso de mascarilla, salvo para la práctica deportiva.</i>
	<i>Desinfección de manos y calzado.</i>
	<i>Un adulto acompañará y recogerá al alumno de la clase.</i>
	<i>Los adultos deberán permanecer en la zona delimitada.</i>
	<i>Se deben seguir los carriles peatonales pintados.</i>
	<i>Es obligatorio el uso de mascarilla en las zonas comunes de tránsito.</i>
	<i>Desinfección de manos durante el entreno.</i>
	<i>Mantener separación de 2m. durante el entreno.</i>
	<i>Botella/s de agua.</i>



3.6 TERRAZA DEL BAR

El aforo permitido en la terraza del bar es del 50% del normalmente establecido, y seguimos con el horario de invierno.

Para el acceso y uso de la terraza del bar, habrá de realizarse una reserva telefónica previa, facilitando el nombre de los socios que irán, e indicando quién es menor de 14 años. El facilitar los nombres es una medida preventiva para poder tener identificadas a las personas que están en el club en cada franja horaria. Las mesas estarán numeradas, y tendrán la misma consideración que una pista a efectos de reserva. **Se mantiene el número de comensales por mesas en 6, aunque en esta fase se habilitan cuatro mesas para 10 comensales.**

Recordamos que los menores de 14 años no pueden estar solos y deben permanecer en todo momento en su reunión familiar.

Es preciso realizar la reserva antes de desplazarse al Club para, de esta forma, evitar aglomeraciones de personas y esperas innecesarias en la entrada al mismo. No obstante, si en el momento de llegar al Club hay mesas libres, se puede realizar la reserva en ese preciso instante.

Esta reserva es independiente de la que se haya podido hacer en las pistas, por lo que es conveniente que a la hora de reservar la pista se confirme si se va a realizar reserva en la terraza.

Debido a que el aforo es limitado, y tratando de maximizar el número de socios que puedan disfrutar de la terraza del bar, se ha establecido un **tiempo máximo de estancia de 90 minutos**. En caso de que esa mesa no esté reservada después se podrá permanecer más tiempo, y si la mesa está reservada se podrá trasladar a otra mesa libre, pero en ambos casos se deberá informar con tiempo suficiente al personal del bar.

La entrada y la salida se hará por zonas distintas para separar el flujo de personas, colocándose un DGH en cada una de ellas para la desinfección de las manos.

El socio no puede permanecer en ningún momento en la barra. El camarero se desplazará a las mesas para coger la comanda y llevar los servicios.



Como se ha referido anteriormente, las mesas estarán numeradas y se dispondrán de tal forma que haya una separación, como mínimo, de metro y medio entre sillas de mesas distintas, y no podrán ser movidas por el socio.

Como una medida preventiva más, no se podrá pagar en efectivo y habrá que hacerlo con tarjeta.
















Queremos recordar que, aunque llevamos tiempo sin ver a nuestros amigos y conocidos, se debe evitar todo el contacto en el saludo y mantener siempre la distancia de seguridad. **Se recuerda en que hay personas asintomáticas que pueden contagiar.**

El concesionario proveerá al personal del bar de los equipos de protección establecidos por las normas para el correcto desempeño de su función, y las mesas y sillas se desinfectarán después de cada reserva, por lo que será preciso dejar libres las mesas 5 minutos antes del final de la reserva. Exija a los camareros la desinfección previa de la mesa antes de ocuparla.





Protocolo Terraza Bar Fase 2

	<i>Horario de Invierno</i>
	<i>Reserva previa, independiente e igual que una pista</i>
	<i>Seguir los carriles peatonales</i>
	<i>Desinfección de manos</i>
	<i>Evitar desplazarte al Club sin reserva</i>
	<i>Los menores SIEMPRE en su reunión familiar</i>
6	<i>Máximo 6 comensales por mesa</i>
10	<i>Mesas limitadas con 10 comensales</i>
	<i>Máximo 90 minutos, con posibilidad de seguir si hay mesas libres</i>
	<i>Informa con tiempo al camarero si pretendes quedarte más de 90min</i>
	<i>Abandonar la mesa 5 min. antes para su desinfección</i>
	<i>No se puede estar en la barra</i>
	<i>No se pueden mover las mesas</i>
	<i>Los menores de 14 años no pueden estar solos en ningún momento</i>
	<i>Evite los saludos</i>
	<i>Mantener la distancia de seguridad</i>
	<i>No se puede pagar en efectivo. Solo con tarjeta</i>

4. ESCUELAS DE RÍO GRANDE

Sabemos lo importantes que son las escuelas para nuestro Club porque son uno de los mejores servicios que puede recibir el socio, siendo responsables también del buen nombre que en el ámbito deportivo tiene el club.

Cada escuela ha elaborado su propio protocolo y hemos trabajado para que concuerden con el nuestro, de modo que al socio le llegue el mismo mensaje aunque sea por vías distintas.

Agradecemos la entrega que han demostrado nuestras escuelas en estos momentos de dificultad, y estamos seguros de que volverán a ser referencia dentro y fuera de nuestro Club.

4.1 ESCUELA DE TENIS NETSPORT

Este documento tiene por objetivo integrar las diferentes disposiciones que regulan la vuelta a la actividad deportiva en nuestras instalaciones. Es por ello por lo que en colaboración con las directrices dadas desde la dirección del Club Río Grande, hemos elaborado un protocolo para todos los miembros de la familia de Net Sport Tennis Academy.

Este protocolo recoge todas las normas y pautas recomendadas por la Real Federación Española de Tenis, que se ha esforzado en concretar la Orden SND/399/2020, de 9 de mayo, emitida en el Boletín Oficial del Estado donde se regula todo lo referente a la práctica deportiva en la nueva situación que nos espera tras la crisis sanitaria del COVID-19.

Por favor, leed y revisad con atención este protocolo, el cual es de obligado cumplimiento para todos. Apelamos a vuestra responsabilidad y solidaridad para que podamos desarrollar la vuelta a las pistas de la mejor manera posible.

DISPOSICIONES GENERALES

- Este documento queda supeditado al protocolo establecido por la dirección del Club Río Grande.
- Todos los jugadores deberán rellenar, firmar y entregar por vía telemática el documento de compromiso de responsabilidad para el uso de las instalaciones, el cual se hará entrega vía email. En el caso de los jugadores menores de edad, este documento deberá ser rellenado por sus padres, tutores o representantes legales.
- Proporcionaremos avisos y explicaciones acerca de las nuevas medidas de higiene y seguridad a todos nuestros jugadores y entrenadores.

- Recomendamos a los jugadores que llevan puesta la mascarilla hasta su ingreso en las pistas de entrenamiento.
- Cada jugador y entrenador se limpiara las manos con gel hidroalcohólico antes, durante y después de la clase (al menos 3 veces durante la sesión).
- NSTA proporcionará gel desinfectante en puntos señalizados dentro de las pistas.
- Las pertenencias de cada jugador se colocarán en distintos puntos señalizados en la pista, los cuales estarán a una distancia superior a 2 metros.
- Se realizará la desinfección del material utilizado en las sesiones de entrenamiento al inicio y al término de cada jornada.
- Limitaremos el número de inscritos a cualquier actividad según las indicaciones de las autoridades competentes.
- Mantendremos un registro sobre los asistentes a las clases, junto con sus datos de contacto, de forma que podamos tener trazabilidad sobre los contactos de cada jugador.
- Pospondremos los eventos y reuniones sociales, hasta nuevo aviso.
- Los accesos a las pistas de entrenamiento estarán controlados exclusivamente por los técnicos responsables, evitando así riesgos innecesarios.
- La única vía de comunicación personal con los padres será a través de correo electrónico netsport@netsportacademy.com. No habrá atención presencial hasta nuevo aviso.
- Siempre se procederá a la eliminación exhaustiva de todos los residuos que se puedan generar.
- Jugadores y entrenadores llevaran su propio material deportivo y botella de agua, el cual no será compartido con nadie. Siendo imposible que la escuela pueda proporcionar dichos materiales, a excepción de las bolas.
- El material de cada jugador será guardado en su bolsa inmediatamente después de la finalización de la sesión de entrenamiento.
- El acceso al club no debe ser superior a quince minutos antes de la hora de comienzo de la clase con el fin de evitar aglomeraciones en el entorno de las pistas.
- Durante las entradas y salidas del alumnado, se deberá mantener la distancia de seguridad en todo momento.
- Mantendremos un flujo de información constante con todos los alumnos, informando con antelación suficiente sobre cualquier acción que se vaya a tomar.











DISPOSICIONES ESPECÍFICAS

- Limitaremos el número de jugadores por pista a los máximos permitidos por las autoridades competentes, según la fase de desescalada en la que nos encontremos.
- A partir del momento en el que se permita dar clases grupales, el trabajo en pista se llevará a cabo a través de estaciones, en las cuales los alumnos siempre mantendrán la distancia de seguridad recomendada.
- No realizaremos ejercicios donde la distancia de seguridad sea inferior a 2 metros, de forma que siempre se mantendrá la distancia de seguridad entre alumno y entrenador.
- De momento, no se realizarán carros de saque para evitar contacto directo con las bolas.
- Se fomentarán los ejercicios de bola viva.
- Se fomentarán los juegos realizados en formato de individuales, ya sea respetando turnos o dividiendo la pista, de forma que se cumpla la distancia de seguridad entre jugadores en todo momento.
- Mantendremos el distanciamiento social en todo momento, incluso al dar retroalimentación y mientras los jugadores descansan.
- Limitaremos todo lo posible el uso de equipos de entrenamiento como conos, picas, aros, bolas, etc.
- Limpiaremos todo el equipo de tenis con desinfectante, incluidas las raquetas, las toallas y el equipo de entrenamiento, evitándose la utilización de equipos innecesarios.
- Los alumnos deben abstenerse de manejar cualquier material de entrenamiento.
- Implementaremos un espacio de 10 minutos entre sesiones, para garantizar que se puedan limpiar las superficies y materiales utilizados.
- Recordaremos de forma constante a nuestros alumnos las medidas de seguridad mínimas: mantenimiento de distancia de seguridad, no tocarse la cara, tirar los residuos en las zonas habilitadas, etc.
- Los entrenadores no cambiarán de pista durante su jornada laboral.



Protocolo NetSport fase 2

	<i>Acceso al Club 15 min. antes del entrenamiento.</i>
	<i>Se recomienda el uso de botella y toalla propia, las cuales deberán dejar en su bolsa durante toda la sesión y una vez finalizada la misma</i>
	<i>Utilizar las zonas preestablecidas para el descanso y depósito de materiales de jugadores</i>
	<i>Previo, durante y a la finalización, los jugadores deben lavarse las manos con gel desinfectante</i>
	<i>Durante el entrenamiento y a su finalización, se respetará la distancia de seguridad</i>
	<i>Se recomienda no tocarse la cara durante la práctica</i>
	<i>Se recomienda no tocar el material del monitor</i>
	<i>La recogida de bolas será organizada por el técnico</i>











Este protocolo es solo una guía de recomendaciones para afrontar la vuelta a la normalidad, pero carente de cualquier base legal, por lo que, además de las recomendaciones aquí establecidos se deberán respetar las recomendaciones, restricciones y medidas de prevención establecidas y aprobadas por las autoridades correspondientes.

1. El acceso al Club no debe ser superior a quince minutos antes de la hora de comienzo de la clase con el fin de evitar aglomeraciones en el entorno de las pistas.
2. Limitaremos el número de inscritos a cualquier actividad según las indicaciones de las autoridades competentes.
3. Se recomienda el uso de botella y toalla propia, las cuales deberán dejar en su bolsa durante toda la sesión y una vez finalizada la misma.
4. Los entrenamientos son actividades dirigidas por profesionales cualificados, lo que facilita mantener la distancia mínima de seguridad entre los alumnos.
5. Con respecto a las medidas de seguridad, el técnico **explicará previamente la dinámica de la clase y las medidas a adoptar.**
6. **señalizar las zonas preestablecidas para el descanso y colocación del material de los alumnos**, los cuales estarán a una distancia superior a 2 metros.
7. Previo, durante y a la finalización del entrenamiento los alumnos, deben lavarse las manos con gel desinfectante hidroalcohólico. SiPádel proporcionará Gel Desinfectante en puntos señalizados dentro de las pistas.
8. Durante el entrenamiento y a su finalización, se respetará la distancia de seguridad.
9. La recogida de pelotas será organizada por el técnico.
10. Se recomienda no tocarse la cara durante la práctica.
11. Se recomienda no tocar el material del monitor.
12. El equipo técnico a su vez cuenta con un protocolo interno para garantizar la seguridad de los mismos y de los usuarios.
13. Los técnicos realizarán las tareas de **desinfección del material al principio y al final del día**
14. Mantendremos un registro sobre los asistentes a las clases, junto con sus datos de contacto, de forma que podamos tener trazabilidad ante las posibles situaciones que puedan surgir.

Mantendremos un flujo de información constante con todos los alumnos, informando con antelación suficiente sobre cualquier acción que se vaya a tomar.



Protocolo Sipadel fase 2

	<i>Acceso al Club 15 min. antes del entrenamiento.</i>
	<i>Se recomienda el uso de botella y toalla propia, las cuales deberán dejar en su bolsa durante toda la sesión y una vez finalizada la misma</i>
	<i>Utilizar las zonas preestablecidas para el descanso y depósito de materiales de jugadores</i>
	<i>Previo, durante y a la finalización, los jugadores deben lavarse las manos con gel desinfectante</i>
	<i>Durante el entrenamiento y a su finalización, se respetará la distancia de seguridad</i>
	<i>Se recomienda no tocarse la cara durante la práctica</i>
	<i>Se recomienda no tocar el material del monitor</i>
	<i>La recogida de bolas será organizada por el técnico</i>

4.3 ESCUELA DE FITNESS EN MOVIMIENTO



Reanudación del Servicio Río Grande Enmovimiento:

FASE 2 (DEL 1 AL 7 DE JUNIO)

FASE 3 (A PARTIR DEL 8 DE JUNIO)

PROPUESTA CLASES DIRIGIDAS.

Reorganización de los espacios.

UBICACIÓN DEL SERVICIO:

Fase 2: Zona exterior del club (principalmente bajo la zona techada, que está entre el edificio principal y las pistas de tenis).

Fase 3: Zona exterior del club y sala multifunción (con delimitación de espacios).

MATERIAL NECESARIO PARA DAR LAS CLASES:

1. Toalla propia.
2. Esterilla propia
3. Agua (muy importante la rehidratación)

PROTOCOLOS FASE 2 Y FASE 3:

1. Ayudar en la desinfección del material que cada socio/a haya usado durante la sesión.
2. Usar gel hidroalcohólico al inicio y al final de la sesión.
3. Respetar los protocolos publicados de acceso y salida del club.
4. Ser puntual y evitar llegar con antelación o retraso a las clases dirigidas, para evitar la aglomeración de usuarios/as en la entrada/salida de cada sesión.

Actividades dirigidas:

- a. Pilates
- b. Entrenamiento Funcional
- c. Ciclo (aerobic system: entrenamiento aeróbico)
- c. Running
- d. HIIT

HORARIO DE LA PARRILLA DE ACTIVIDADES PARA FASE 2 Y FASE 3

MAÑANAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
09:00 09:45	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	PILATES	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	PILATES	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
10:00 10:45	CICLO/AEROBIC TRAINING	RUNNING	CICLO/AEROBIC TRAINING	RUNNING	CICLO/AEROBIC TRAINING
11.00 11.30	HIIT		HIIT		HIIT

TARDES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
19:00 19:45	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	PILATES	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	PILATES	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
20:00 20:45	CICLO/AEROBIC TRAINING	HIIT	CICLO/AEROBIC TRAINING	HIIT	CICLO/AEROBIC TRAINING
21:00 21.30	HIIT	RUNNING		RUNNING	

LOS SERVICIOS INDIVIDUALES SE RETOMARÁN EL 1 DE JUNIO.

SERVICIOS INDIVIDUALIZADOS:

- Fisioterapia
- Podología (atención y cita previa en el 622956470)
- Readaptación (ejercicio terapéutico)
- Entrenamiento Personal

Ubicación del servicio: antigua sala de ciclo.

Solicitud del servicio:

Cita previa a info@clinicaenmovimiento.com o por teléfono 679515016.

PROMOCIÓN VERANO RÍO GRANDE enmovimiento:

**VEN AHORA Y PAGA 30€ POR JUNIO Y JULIO. ¡AHORRA UN 25% DEL TOTAL!
ADEMÁS TE REGALAMOS LA MATRÍCULA DE LA NUEVA TEMPORADA (20€), SI
ESTÁS DE ALTA EN EL SERVICIO DURANTE JUNIO Y JULIO.**

**PODRÁS PAGAR EL SERVICIO DE JUNIO Y JULIO A MES VENCIDO (CUOTA DE JUNIO
EN JULIO Y CUOTA DE JULIO, EN EL MES DE AGOSTO).**



4.4 ESCUELA DE FÚTBOL RÍO GRANDE

La actividad será la de tecnificación, que consiste en tener dos niños en cada medio campo con su monitor correspondiente, mejorando la técnica de fútbol en todos sus aspectos (pase, control, conducción...).

Inscripción

Se puede contactar con la escuela en el teléfono 658984724 y en el correo escueladefutbolriogrande@gmail.com.

El horario inicial es de lunes a viernes de 17:00 a 21:45.

¿Cómo lo haríamos?

Dos monitores (uno en cada medio campo), con únicamente conos y balones como material, con un máximo de tres niños por monitor, durante 45 minutos cada sesión.

¿A quién queremos ofrecer este servicio?

A los alumnos apuntados en el curso 19-20 en la Escuela, dando prioridad a los alumnos socios, y a cualquier otro niño que sea socio aunque no haya estado matriculado este año.

Protocolo para el acceso a las instalaciones del Club

El Club dispondrá cada día del listado con los nombres de los niños junto con el horario en el que accederán.

Un adulto acompañará y recogerá a los alumnos de la clase, debiendo permanecer en la zona que la escuela le indique, manteniendo las distancias de seguridad., salvo que tenga una reserva en un servicio del club.

Desinfección del material

Entre cada sesión dejaremos 15 minutos para que un monitor desinfecte todo el material usado (balones y conos) para seguir todas las medidas de control e higiene.

Existen dispensadores de gel hidroalcohólico junto al campo.



5. PLANO DE LAS INSTALACIONES

CLUB RÍO GRANDE FASE 2 Esquema instalaciones

