



CLUB
RÍO GRANDE

***PROTOCOLO ESTABLECIDO PARA EL USO
DE LAS INTALACIONES Y DE LOS
SERVICIOS DEL CLUB TRAS LA
FINALIZACIÓN DEL ESTADO DE ALARMA
PROVOCADO POR EL COVID-19***

Mairena del Aljarafe, a 29 de junio de 2020.

- 1. SITUACIÓN ACTUAL Y OBJETIVO**
- 2. ACCESO A LAS INSTALACIONES**
- 3. PROTOCOLO POR ACTIVIDAD /SERVICIO**
 - 3.1 TENIS Y PÁDEL**
 - 3.2 PETANCA**
 - 3.3 GIMNASIO**
 - 3.4 FITNESS Y CLASES DIRIGIDAS**
 - 3.5 FISIOTERAPIA, ENTRENAMIENTO TERAPÉUTICO Y PERSONAL, Y PODOLOGÍA**
 - 3.6 VESTUARIOS Y DUCHAS**
 - 3.7 SALAS INTERIORES (BINGO Y DOMINÓ)**
 - 3.8 FÚTBOL**
 - 3.9 TERRAZA DEL BAR**
 - 3.10 PISCINA**
- 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

Tras la finalización del estado de alarma comenzamos un nuevo periodo en el Club en el que se podrán realizar todas las actividades que se venían haciendo antes del confinamiento excepto los deportes de contacto, en los que no se puede mantener la distancia de seguridad, por lo que prácticamente llegaremos al 100% de los servicios que ofrece el Club.

En esta etapa la administración de referencia pasa a ser la Junta de Andalucía, quien a través de la Consejería de Salud y Familias, y en concreto mediante la Orden del 19 de junio, determina las pautas a seguir tras abandonar el estado de alarma, medidas que entendemos que se irán suavizando paulatinamente conforme las condiciones sanitarias así lo vayan permitiendo, aunque como no hay establecido un calendario de fases como durante el estado de alarma iremos informando conforme vayan dándose a conocer.

La mayoría de las limitaciones y medidas restrictivas que se estaban aplicando en la Fase 3 se siguen manteniendo en esta nueva etapa, existiendo pequeñas variaciones, básicamente en lo relativo al aforo permitido:

- El uso de los vestuarios sigue limitado en su aforo, al igual que las duchas y aseos están operativos al cincuenta por ciento.
- La terraza del bar de verano no sufre variación respecto a la Fase 3 en cuanto a las medidas exigidas de limpieza, desinfección, separación entre mesas y aforo.
- La piscina ve aumentado su aforo hasta el setenta y cinco por ciento, siempre que se pueda mantener la separación de un metro y medio.
- La práctica deportiva del tenis, pádel y petanca no sufre variación.
- Siguen las mismas condiciones de uso de las salas interiores del edificio social.
- Se permite jugar al dominó en la terraza del bar de verano, pero es necesario el uso de mascarilla y la desinfección de manos y de fichas.
- Se ha acometido la mejora inmediata del gimnasio ya que en las condiciones en que se encontraba no era posible cumplir con las medidas de limpieza, desinfección y ventilación exigidas debido al Covid-19.

Queremos detenernos en explicar el porqué de que aún no se pueda jugar a los deportes de contacto.

Aunque pueda parecer incoherente si se compara con otras actividades permitidas, la Orden de la Consejería de Salud y Familias es muy clara al respecto ya que le dedica un artículo expresamente a las prácticas físico-deportivas en las que no pueda garantizarse la distancia mínima de seguridad, porque solo permite estas prácticas a deportistas profesionales y de alto nivel (que están convenientemente regulados), previa presentación por parte de la federación correspondiente de un protocolo específico ante la Consejería de Educación y Deporte, y siempre que éste tenga la aprobación de la Consejería de Salud y Familias.



Dejando claro que no se pueden practicar los deportes de contacto, y pensando en los niños, se va a permitir hacer reserva de cada mitad del campo de fútbol por una hora, con las siguientes premisas:

- Podrá haber en cada mitad de campo un adulto y cuatro niños.
- El adulto reservará la mitad del campo (que será gratuita) y deberá estar presente en el campo con los niños, siendo responsable de que éstos guarden la distancia de seguridad.
- **NO PODRÁ JUGARSE AL FÚTBOL** y tan sólo se podrá realizar tiros a puerta, pases y control de balón.

En la misma línea, se podrá hacer algo similar en las canastas de baloncesto:

- Podrá haber en cada canasta un adulto y dos niños.
- El adulto reservará una canasta (que será gratuita) y deberá estar presente en la cancha con los niños, siendo responsable de que éstos guarden la distancia de seguridad.
- **NO PODRÁ JUGARSE AL BALONCESTO** y tan sólo se podrá realizar tiros a canasta, entradas a canasta sin oposición, y pases de balón.

Sí queremos hacer un llamamiento y apelar a la responsabilidad personal de cada socio para que la eliminación de estas restricciones venga acompañada de una actitud responsable, comedida y racional por parte de todos, para que puedan tener continuidad en el tiempo y así sigamos avanzando hacia la tan ansiada normalidad.

Es bueno recordar que, aunque se ha pasado la fase más aguda de esta pandemia, es muy probable que haya rebrotes, por lo que es preciso buscar un equilibrio entre la salud de todos, en especial nuestros mayores, y el incremento y flexibilización de las actividades que se pueden realizar en el Club.

Queremos volver a trasladar nuestro más sincero agradecimiento a todos los socios por el gran compromiso y la enorme comprensión que están mostrando en esta **atípica etapa de nuestro Club**. No siempre hemos podido hacer uso del sentido común porque ha sido la propia norma quien nos lo ha impedido.



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.

En esta etapa, al igual que en la Fase 3, se mantiene el parking abierto para el uso exclusivo de los socios.

El hecho de no tener que entrar forzosamente por la puerta peatonal nunca debe suponer una relajación en las medidas de desinfección previas al acceso a las instalaciones, por lo que queremos remarcar la OBLIGATORIEDAD de que todo socio proceda a la desinfección de manos en los dos puntos que hay instalados en el parking a tal efecto.

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.

Es necesario proceder a la desinfección de manos y pies a la entrada en el edificio social, sobre todo si no se acaba de acceder al Club y se ha realizado la desinfección en los puntos de acceso a las instalaciones.

En la actualidad no es obligatorio que los niños menores de catorce años deban permanecer en todo momento en su reunión familiar, pero sí seguimos aconsejando que los más pequeños (menores de ocho años), a los que les cuesta mantener las medidas de desinfección y de distancia personal y, por tanto, representan una vía de contagio mayor, estén bajo la vigilancia de un adulto.

Os recordamos que el parque infantil está cerrado ya que no cumple con la normativa previa al COVID-19, estando prevista su reforma para adaptarse a la misma.

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, salvo que se pueda mantener SIEMPRE la distancia de seguridad interpersonal.**

En esta fase sigue sin poderse hacer uso de las invitaciones puesto que el aforo de algunos servicios sigue limitado, y 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.










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 Fin Estado Alarma

	<i>OBLIGACIÓN de desinfección de manos antes de acceder a las instalaciones.</i>
	<i>Se atenderá al socio desde el control de acceso y desde recepción.</i>
	<i>Se aconseja que los niños menores de 8 años estén vigilados por un adulto.</i>
	<i>Seguir los carriles peatonales.</i>
	<i>OBLIGACIÓN del uso de mascarilla en zonas comunes de tránsito.</i>
	<i>No se podrá hacer uso de invitaciones.</i>
	<i>Prohibición de cualquier deporte de contacto.</i>
	<i>Parque infantil cerrado.</i>
	<i>No se puede pagar en efectivo. Solo con tarjeta</i>

3. PROTOCOLOS POR ACTIVIDAD/ SERVICIO

Seguidamente desarrollaremos los protocolos para cada una de las actividades que están permitidas en esta fase, incorporándose a las ya existentes otra como el fitness en la sala multiusos, el bingo, el ajedrez o el dominó.

3.1 TENIS Y PÁDEL

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

Hay que tener presente que los vestuarios están abiertos con un aforo limitado, siendo en el caso del vestuario femenino de catorce personas y en el del masculino de trece, por lo que es preciso tenerlo en cuenta para establecer la hora de llegada al Club en función de la reserva que se tenga.

El 50% de las duchas están clausuradas porque así lo establece el Ministerio de Sanidad.

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.**

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.

Se aconseja llevar una toalla. 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. En los vestuarios solo pueden estar abiertos el 50% de los aseos/urinarios. 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·Pádel Fin Estado Alarma

	<i>Horario de 9h a 23h</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 desinfección de raquetas/palás antes y después del partido</i>
	<i>Abiertos baños en zonas de pistas de tenis, bar de verano y vestuarios.</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

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 tres 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 pista y de las alledañas 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 Fin Estado Alarma

	<i>Horario de 9:00 a 23:00.</i>
	<i>Seguir los carriles peatonales.</i>
	<i>Desinfección de manos.</i>
	<i>Tres 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 bolicho 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 GIMNASIO

En esta etapa se ha procedido a la reapertura del gimnasio, aunque hemos tenido que acometer unas reformas que eran necesarias para poder cumplir con lo exigido por la norma debido al Covid-19.

Mientras se terminan esas obras se ha habilitado el bar de invierno para tener operativo este servicio, realizándose la entrada por la puerta que está junto a los vestuarios masculinos.

Es preciso realizar reserva telefónica en el Club y se podrá estar en el gimnasio una hora como máximo. El aforo está establecido en 10 personas para poder mantener la distancia de separación interpersonal, y el horario será de 9 a 23 horas.









Independientemente de que se realice la desinfección de la sala por parte del Club, **cada socio tiene la OBLIGACIÓN de proceder a la desinfección del material y maquinaria que utilice.**

Es obligatorio el uso de toalla y se aconseja traer agua para beber o refrescarse porque las fuentes están clausuradas por el alto riesgo de contagio que supone su uso.





Protocolo Gimnasio Fin Estado Alarma

	<i>De 9 a 23 horas.</i>
	<i>Cita previa Club.</i>
	<i>Seguir los carriles peatonales.</i>
	<i>Instalación provisional en el bar de invierno.</i>
	<i>Desinfección por el socio del material y maquinaria tras cada uso.</i>
	<i>Desinfección y ventilación diaria de la sala.</i>
	<i>Distancia de seguridad con otros socios.</i>
	<i>Botella/s de agua</i>



3.4 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 permitido en cada fase, 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 ya se pueden impartir en la sala multiusos desde la Fase 3, aunque en esta etapa el aforo se ha aumentado hasta el 65%, por lo que se aumenta a 15 el número de alumnos por clase. Se han delimitado en el suelo espacios de 4 metros cuadrados para que cada alumno pueda desarrollar la actividad cumpliendo con lo exigido.

Se aconseja 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. Se recomienda el uso de mascarillas en todo momento durante el tránsito por el Club.

El spinning se realizará en el exterior, bajo la zona techada situada junto a las pistas 1, 2 y 3 de tenis, aunque está previsto trasladarlo en breve a la terraza del bar de invierno que da a la piscina, donde tiene una visibilidad mayor y, de paso, se acaba con las molestias que causaba a las pistas de tenis aledañas. El running se realizará por otras partes del Club.

La entrada a esas 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.

El resto de clases se darán en la sala multifunción, a la que se accederá por la entrada principal del edificio social, debiéndose proceder a la desinfección de manos y calzado a la entrada.

Se deberá esperar fuera del edificio social a que sea la hora de la clase para evitar coincidir con los alumnos que salen de la clase anterior. La salida se realizará por la escalera de incendios para separar al máximo el flujo de entrada y de salida, y evitar que coincidan en el estrecho espacio de la escalera interior.

Se debe evitar en todo lo posible el uso del ascensor, y en caso de que sea necesario se debe usar individualmente.

Tras cada turno se procederá a la desinfección de las zonas comunes y del material compartido. Al final de cada jornada se desinfectará la sala y se procederá a su ventilación.



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 Fin Estado Alarma

	<i>Cita previa Club.</i>
	<i>Uso obligatorio de toalla y esterilla (según actividad).</i>
	<i>Seguir los carriles peatonales.</i>
	<i>Spinning y running en zona césped y techado tras pistas 1, 2 y 3 de tenis.</i>
	<i>Previsto traspaso del spinning a la terraza del bar de invierno que da a la piscina.</i>
	<i>Entrada por escaleras pista 1 de tenis, y salida por detrás del edificio social.</i>
	<i>Resto de clases dirigidas en sala multiusos.</i>
	<i>Evitar el uso del ascensor.</i>
	<i>Salida de sala multiusos por escalera de incendio.</i>
	<i>Posibilidad de reservar spinning individual.</i>
	<i>Desinfección del material tras cada clase.</i>
	<i>Desinfección y ventilación diaria de la sala multifunción</i>
	<i>Distancia de seguridad con otros socios.</i>
	<i>Botella/s de agua</i>

3.5 FISIOTERAPIA, ENTRENAMIENTO TERAPÉUTICO, PERSONAL Y PODOLOGÍA

Tan sólo se podrá acceder a este servicio mediante cita previa contactando con En Movimiento en el teléfono **679 515 016** o en el correo **info@clinicaenmovimiento.com**

Se ha trasladado 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. Se recomienda 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 que desinfectarse manos y 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 Fin Estado Alarma



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 de sala y del material.



Distancia de seguridad con otros socios.



3.6 VESTUARIOS Y DUCHAS

En esta fase se va a proceder a la apertura de los vestuarios, pero con un aforo limitado tal y como marca la norma.

El aforo viene marcado por el Ministerio de Sanidad como el resultado de tener 4 metros cuadrados para cada usuario, pero para darle un uso racional se ha establecido un aforo algo más reducido de 14 personas en el vestuario femenino y de 13 personas en el masculino, que corresponde al número de bancos individuales que tiene cada uno de los vestuarios. En el caso de los bancos dobles los usuarios se deberán situar en los externos opuestos de cada banco simple, con objeto de mantener la distancia de separación.

Para vestuarios de más de 4 metros cuadrados se fija por la norma el uso del 50% de las cabinas de duchas y aseos/urinarios que tenga, por lo que se reducirán a la mitad. Entendemos que es un aforo pequeño pero es al que se nos obliga, por lo que aconsejamos que se tenga en cuenta esta limitación y, dentro de lo posible, se evite el uso de los vestuarios.

Como tan sólo podrá haber una persona en cada banco individual, apelamos a la responsabilidad individual para que en caso de que estén ocupados todos los bancos se salga y se espere fuera a que un socio abandone el vestuario.

Para mantener una desinfección constante de las manos hay un dosificador de gel hidroalcohólico a la entrada de cada vestuario y en el acceso de la zona de duchas, **siendo obligatorio el uso de ambos.**

Se deben dejar abiertas las puertas de los vestuarios para que no haya necesidad de tocar el pomo para entrar y salir.

Los vestuarios están cerrados de 16:00 a 17:00 para proceder a su limpieza y desinfección.





Protocolo Vestuarios y Duchas Fin Estado Alarma



Aforo vestuario femenino: 14



Aforo vestuario masculino: 13



Duchas y aseos al 50%.



Desinfección de manos al entrar al vestuario



Dejar la puerta del vestuario siempre abierta



Esperar fuera si todos los bancos están ocupados



Desinfección de manos al entrar en la zona de duchas



Vestuarios cerrados de 16:00 a 17:00 para limpieza y desinfección

3.7 SALAS INTERIORES (BINGO Y DOMINÓ)

En esta nueva fase se permiten reuniones en el interior de edificios siempre que se guarde la distancia de seguridad interpersonal, por lo que las salas se adaptarán a tal fin y tendrán un aforo limitado, siendo el de la sala de bingo de 20 personas, y el de la sala de dominó de 8. Es obligatorio el uso de mascarilla para jugar al dominó.

Para dar cumplimiento a lo exigido, tan solo estarán abiertas las salas que tengan ventilación para la renovación del aire, y las mesas y sillas no podrán ser movidas por los socios.

Es necesario reservar previamente la sala en el Club.

Habrá un dosificador de gel hidroalcohólico a la entrada de cada sala y distribuidos dentro de ellas. Las fichas se deberán desinfectar después de cada cambio de jugadores con pulverizador.

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. Se recomienda 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 y un dosificador de gel hidroalcohólico para las manos.

Se debe evitar en todo lo posible el uso del ascensor, y en caso de que sea necesario se debe usar individualmente.

La sala se desinfectará diariamente, y el material usado se desinfectará también después de cada uso.



Protocolo SALAS INTERIORES (BINGO Y DOMINÓ) Fin Estado Alarma



Seguir los carriles peatonales.



Desinfección de manos y calzado al entrar en el edificio social.



Evitar el uso del ascensor.



Desinfección de manos antes de entrar en la sala.



Uso obligatorio de mascarilla en el dominó.



Desinfección de fichas antes y después de su uso.



No mover ni las mesas ni las sillas.



Desinfección de sala y del material.



Distancia de seguridad con otros socios.

3.8 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 cuatro alumnos en cada mitad de campo.

Las clases se darán de lunes a viernes, inicialmente con un horario de 19:00 a 21:00, 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**

Se deberá concertar el día y la hora de entrenamiento con la escuela de fútbol, y ésta facilitará al Club la información de los alumnos que acudirán cada día.

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 sea socio. Recordamos que es obligatorio el uso de la mascarilla, excepto para la práctica deportiva.

Solo habrá cuatro 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.

Como aún no está permitido por la Junta de Andalucía los deportes de contacto, las clases consistirán tan solo en desarrollar fundamentos técnicos (pase, tiro, zigzag de conos) sin posibilidad de jugar al fútbol en ningún momento, estando siempre presente un monitor para dirigir la clase, garantizar que se mantenga la distancia de seguridad entre los alumnos, y para proceder a la desinfección del material usado tras cada turno.

En esa misma línea, y pensando en los niños, se va a permitir hacer reserva de cada mitad del campo de fútbol con las siguientes premisas:

- Podrá haber en cada mitad de campo un adulto y cuatro niños.
- El adulto reservará la mitad del campo y deberá estar presente en el campo con los niños, siendo responsable de que éstos guarden la distancia de seguridad.
- No podrá jugarse al fútbol y tan sólo se podrá realizar tiros a puerta, pases y control de balón.

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. 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 Fin Estado Alarma

	<i>Clases de lunes a viernes, de 19:00 a 21:00.</i>
	<i>Se pueden apuntar socios que no estuviesen matriculados esta temporada.</i>
	<i>No se podrá acceder al Club sin reserva de clase, salvo que sea socio.</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.</i>
	<i>Un adulto acompañará y recogerá al alumno de la clase.</i>
	<i>Los adultos deberán permanecer en la zona delimitada, salvo que sea socio.</i>
	<i>Monitor controlando el entrenamiento para mantener la distancia y desinfectar el material</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>



3.9 TERRAZA DEL BAR

Hemos querido aprovechar este cambio de fase para pasar ya al horario de verano. Recordamos que durante el mes de junio el horario de apertura del bar es a las 11:00 de lunes a viernes y a las 9:00 el sábado y el domingo, siendo el de cierre a las 1:00 excepto viernes, sábados y vísperas que se cerrará a las 1:30, dejándose de servir consumiciones quince minutos antes de la hora de cierre.

La disposición de las mesas será tal que permita una separación mínima de 2m entre sillas de mesas distintas.

Ya no es preciso realizar reserva previa en la terraza del bar, y se mantiene el número de comensales por mesas en 6 y algunas en 10, aunque en esta fase se pueden configurar mesas de hasta 20 personas pero teniendo en cuenta que se debe mantener la distancia de separación de dos metros con mesas de grupos distintos, por lo que aconsejamos que en ese caso se hable previamente con el concesionario.

En la actualidad no es obligatorio que los niños menores de catorce años deban permanecer en todo momento en su reunión familiar, pero sí seguimos aconsejando que los más pequeños (menores de ocho años), a los que les cuesta mantener las medidas de desinfección y de distancia personal y, por tanto, representan una vía de contagio mayor, estén bajo la vigilancia de un adulto.

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.

En la barra se deberá mantener una distancia de separación de dos metros entre grupos diferentes. En el caso de las mesas el camarero se desplazará para coger la comanda y llevar los servicios.

La distribución de las mesas en función del número de comensales será realizada por el concesionario con objeto de que siempre se mantenga la separación de dos metros entre mesas diferentes, así como para proceder a su desinfección, no pudiendo el socio mover las mesas ni las sillas. Las mesas y las sillas serán desinfectadas por el personal antes de cada uso.

Se permite jugar al dominó en la terraza del bar de verano, pero es necesario el uso de mascarilla y la desinfección de manos y de fichas.

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 antes de cada uso. Exija a los camareros la desinfección previa de la mesa antes de ocuparla.





Protocolo Terraza Bar Fin Estado Alarma

	<i>Horario de verano</i>
	<i>Seguir los carriles peatonales</i>
	<i>Desinfección de manos</i>
	<i>Se aconseja vigilar a los niños menores de 8 años.</i>
6/10	<i>Distribución inicial de 6 y 10 comensales por mesa</i>
	<i>El concesionario podrá preparar mesas según los comensales</i>
25	<i>Máximo 25 comensales, pero con aviso previo al concesionario</i>
	<i>Desinfección de mesas y sillas antes de su uso</i>
	<i>En la barra debe mantenerse 1,5 m. de separación.</i>
	<i>No se pueden mover las mesas ni las sillas</i>
	<i>Evite el contacto en los saludos</i>
	<i>Mantener la distancia de seguridad</i>
	<i>No se puede pagar en efectivo. Solo con tarjeta</i>
	<i>Posibilidad de jugar al dominó.</i>

3.1 PISCINA

El pasado 13 de junio se procedió a la apertura de la piscina una vez que se adoptaron las medidas necesarias para realizar permanentemente el control del aforo máximo permitido.

Inicialmente hemos previsto no establecer franjas horarias ni reservas ya que entendemos que el aforo del recinto permite la estancia en la zona de césped de un número suficiente de personas como para que consideremos que no sean necesarias esas restricciones. No obstante, se implantarán esas medidas en caso de que se estime conveniente hacerlo para hacer un mejor uso de la piscina.

La hora inicial de apertura de la piscina será a las 12:00 de lunes a viernes y a las 11:30 los sábados, domingos y festivos, siendo el horario de cierre a las 21:30 todos los días, ampliándose hasta las 22:00 desde el 22 de junio.

El aforo de la lámina de agua se aumenta en esta etapa hasta el 75%, por lo que el número máximo de personas que pueden estar dentro del agua es de 155. En la zona de césped se han delimitado tantas parcelas como permite el dejar una separación de dos metros entre ellas, pudiendo permanecer en cada una hasta diez personas.

Se ha dejado un pasillo de dos metros entre cada parcela para cumplir con las recomendaciones de la Junta de Andalucía de distancia de separación entre usuarios no convivientes y, además, para no tener que invadir ninguna de ellas al andar por la zona de césped.

Hay dosificadores de geles hidroalcohólicos a la entrada y a la salida de la piscina, y también repartidos por la zona de césped, para que se realicen desinfección de manos de manera periódica.

Los usuarios deberán abandonar la piscina de 16:00 a 16:30 porque ésta se cerrará para proceder a realizar las labores de limpieza y desinfección. Se realizará otra desinfección antes de la apertura diaria.

Las personas y los objetos que traigan (toallas, sillas, juguetes) deberán permanecer en la parcela seleccionada durante la estancia en la piscina. Se debe hacer uso de una toalla o esterilla para tumbarse, no pudiéndose hacer directamente sobre el césped.

En la actualidad no es obligatorio que los niños menores de catorce años deban permanecer en todo momento acompañado de un adulto, pero sí seguimos aconsejando que los más pequeños (menores de ocho años), a los que les cuesta mantener las medidas de desinfección y de distancia personal y, por tanto, representan una vía de contagio mayor, estén bajo la vigilancia de un adulto.

Se vallará el perímetro del vaso de la piscina de tal forma que el socorrista pueda controlar en todo momento cuál es el número exacto de personas que están en el agua, con el fin de que nunca se supere el aforo permitido de 155 personas.



Queremos resaltar que, dentro de lo posible, se debe mantener la distancia de separación de dos metros en el agua, teniendo el socorrista especial cuidado en que así sea. En ese sentido, sería aconsejable que se trasladase a los niños que no están permitidos los juegos que impliquen una distancia menor de separación ni, obviamente, el contacto entre ellos.

Siguiendo la misma línea que hemos mantenido en el resto de servicios del Club, no se podrá hacer uso de las invitaciones ni se habilitaran bonos de verano.

Cada usuario debe traer toalla o silla que le permita estar en el césped sin tumbarse directamente en él. Las sillas o tumbonas no se podrán dejar en la instalación, por lo que es preciso que cada usuario se las traiga y se las lleve.

Los vestuarios tienen un aforo limitado, que en el caso del vestuario femenino es de catorce personas, y sólo hay un 50% de duchas disponibles, por lo que aconsejamos que se evite su uso dentro de lo posible.

La entrada y salida al recinto de la piscina se realizará por zonas distintas para separar los flujos de entrada y salida y evitar concentraciones en los puntos de entrada o salida.














Se hace obligatorio el uso de mascarilla en el tránsito por las zonas comunes del Club, y en todo caso cuando la distancia de seguridad puntualmente sea inferior a 2 metros.

Debido a que las fuentes están clausuradas por el alto riesgo de contagio que supone su uso, se recomienda que el socio traiga agua suficiente para beber y refrescarse durante su estancia en la piscina.





Protocolo Piscina Fin Estado Alarma

	<i>Horario inicial: de 12:00 a 21:30.</i>
	<i>Cierre de la piscina de 16:00 a 16:30 para desinfección.</i>
	<i>Desinfección de manos a la entrada y salida, y periódicamente.</i>
155	<i>Aforo lámina de agua: 155 personas.</i>
	<i>Parcelación de la zona de césped con pasillos para el tránsito.</i>
10	<i>Hasta 10 personas como máximo (convivientes).</i>
	<i>Se debe permanecer en la parcela seleccionada.</i>
	<i>Toalla o esterilla para tumbarse.</i>
	<i>Se aconseja que los menores estén siempre acompañados.</i>
	<i>Valla perimetral del vaso para control de aforo.</i>
	<i>No se puede hacer uso de invitaciones, y no hay bonos de piscina.</i>
	<i>No se pueden dejar las sillas o tumbonas en el Club.</i>
	<i>Separación de zona de entrada y de salida.</i>
	<i>Uso de mascarilla en zonas de tránsito del Club.</i>
	<i>Traer agua para beber y refrescarse. Fuentes cerradas.</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 limpiará 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 Fin Estado Alarma

	<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. SiPadel 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 Fin Estado Alarma

	<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!

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 Fin Estado Alarma Esquema instalaciones

