

Estamos viviendo una época excepcional, ante la alta incidencia que ha tenido el COVID-19 en todo el mundo.

La mejora en el control de la epidemia y la finalización del estado de alarma permite la reapertura de nuevas áreas de nuestro Club, pero es importante que sigamos teniéndole respeto a la enfermedad y que tengamos en cuenta las siguientes consideraciones:

GUÍA PARA DISFRUTAR DE LA VUELTA A LA ACTIVIDAD EN EL REAL CANOE NATACIÓN CLUB

Se abren al uso de nuestros socios nuevas áreas, aunque también con algunas restricciones, como lógica consecuencia de la situación actual.

Todos tendremos que tener paciencia en la adaptación a este nuevo escenario.

Debemos seguir los protocolos que vayan marcando las autoridades sanitarias en cada momento.

Será fundamental la prevención en nuestro día a día en el Real Canoe.

Debemos seguir las indicaciones de los profesionales del Club en los distintos departamentos.

No podemos confiarnos y pensar que el virus está derrotado.

La higiene de manos, el uso de mascarilla, obligatorio en todas las zonas de tránsito, y el mantenimiento de la distancia de seguridad interpersonal de 1,5 m, son las mejores medidas para luchar contra el COVID-19. Te recordamos que, por el momento, está prohibido fumar en todo el Club.

Seamos comprensivos con las medidas que se han tomado para preservar nuestra salud y bienestar.

Ahora, más que nunca, hagamos caso de las indicaciones del Club sobre la utilización de los diferentes espacios.

Seamos responsables y respetemos las normas, por el bien común.

¿Cuándo?

A partir del lunes 22 de Junio

¿Quiénes?

Socios de Club.

¿Qué espacios puedo usar?

- Vestuarios y Duchas
- Piscina de 25 metros interior y la pequeña anexa.
- Piscina de 50 metros.
- Piscina Telescópica de 25 metros y la infantil anexa a la misma.
- Gimnasio.
- Área Boxing
- Pista de pádel.
- Pradera grande.
- Praderas pequeñas.
- Solárium.
- Sala de Estudios.
- Salón Social.
- Cafetería-Restaurante.
- Peluquería
- Gabinete de fisioterapia

Para ampliar el espacio dedicado al Gimnasio se han habilitado las Salas 1 y 2, habitualmente empleadas en clases dirigidas con máquinas y aparatos respetando la distancia de seguridad.

¿En qué condiciones?

Desaparece la **necesidad de cita previa** para reservar espacios, quedando como única limitación la del aforo general de la instalación **restringiéndose éste al 50 % del permitido.**

Para el control del mismo se ha instalado un sistema automático de control que contabiliza la entrada y la salida de los usuarios con exposición pública en tiempo real de las personas que permanecen en el recinto y de las plazas disponibles en cada momento. **Cuando el aforo se haya completado, no se podrá entrar en el club hasta que otro socio salga.**

No obstante cada espacio del Club tendrá su control particular en base al respeto de la distancia de seguridad interpersonal de 1,5 m.

A continuación detallamos las condiciones de cada espacio:

- **Vestuarios y Aseos**

Uso obligado de mascarillas si no se puede garantizar la distancia de seguridad interpersonal de 1,5 m.

- **Duchas**

Ya se pueden utilizar las duchas de los vestuarios y para garantizar la seguridad de los usuarios **se han instalado mamparas de separación individual en todas las duchas que carecían de ellas.**

- **Piscinas uso deportivo (natación)**

Para este uso se destinan en horario de Lunes a Viernes de 9 a 21 H. y Sábados, Domingos y festivos de 9 a 22 H., la Piscina de 25 metros interior y 16 de las 20 calles de la piscina de 50 metros, en todos los casos con un máximo de **4 personas por calle.**

- **Piscinas para uso recreativo.**

Para el baño libre, en horario de Lunes a Viernes de 9 a 21 H. y Sábados, Domingos y festivos de 9 a 22 H., se destina la piscina de 25 metros telescópica, en su totalidad, y la anexa de uso exclusivamente infantil, así como dos espacios de 2 calles cada uno en los laterales de la zona poco profunda de la piscina de 50 metros. **Siempre con el control de aforo pertinente.**

- **Zonas de esparcimiento.**

Se incluyen en estas zonas la pradera grande, las dos pequeñas de césped natural y el solárium.

Para el uso de las mismas es imprescindible el estricto mantenimiento de **la distancia mínima de 1,5 metros** entre personas, o grupos familiares.

No estará disponible el servicio de tumbonas del Club, si bien cada usuario podrá traer la suya, pero **sin posibilidad de dejarla en el Club para días sucesivos.**

El horario de esta zona será de Lunes a Viernes de 9 a 21 H. y Sábados, Domingos y festivos de 9 a 22 H.

Por el momento no será posible utilizar la pista deportiva multiusos situada en la pradera grande ni tampoco el parque infantil.

- **Gimnasio.**

Desaparece la necesidad de cita previa quedando como única limitación la del aforo, restringiéndose éste al 50 % del permitido dentro del horario de apertura de 9.00 a 21.00 h.

Será imprescindible traer **dos toallas**, una para evitar el contacto directo con los aparatos y otra para secarse el sudor.

En el caso de querer **utilizar colchoneta** para ejercicios de suelo **cada usuario deberá traer la suya**, que no podrá dejar en el Club para usos posteriores.

Cada usuario **deberá limpiar los aparatos que utilice** (con los productos que estarán a disposición) antes y después de utilizarlos y es recomendable el uso de guantes.

La actividad en el gimnasio se realizará siempre bajo permanente supervisión del personal del Club, que velará por la separación de los usuarios, la circulación segura por los diferentes espacios de la sala y la limpieza constante de cada material, aparato o maquinaria que haya sido utilizada.

Se podrán utilizar las taquillas situadas en el gimnasio para dejar objetos personales mientras se realiza la actividad, **que deberán ser limpiadas (con el desinfectante que el Club pone a disposición) antes y después de su uso.**

- **Área Boxing.**

Se reanuda la actividad en el Área Boxing Fitness con todas las medidas de seguridad, limpieza y desinfección.

Las clases se impartirán siempre con el control de aforo pertinente.

- **Sala de estudio y Salón Social.**

Se podrán utilizar en horario de 9.00 a 21.00 respetando el aforo que queda determinado por el número de plazas dispuestas a tal efecto en la nueva disposición de las salas, que cuentan, además, con la separación adecuada de las mesas y de mamparas de protección en la Sala de Estudio.

- **Cafetería Restaurante.**

El recinto de cafetería y restaurante ha sido adaptado para cumplir la normativa en materia de seguridad y desinfección.

HORARIOS:

- De Domingo a Jueves DE 8:30 a 23 H.
- Viernes y Sábados DE 8:30 a 24 H.

Sábados, Domingos y Festivos para comer y Jueves, Viernes y Sábados para cenar **será imprescindible la reserva previa** en los teléfonos:

91 504 29 19

620 80 39 76

Los Socios podrán acceder a la cafetería con acompañantes a partir de las 20:30 H.

¿Qué otras recomendaciones debo tener en cuenta?

Se ruega no compartir bebidas ni dejar recipientes abandonados en ningún sitio.

No se podrán introducir bicicletas, patinetes u otros elementos similares dentro del Club por medida de seguridad.

¿Qué medidas de prevención e higiene ha implementado el Club?

- Se ha organizado al personal de mantenimiento para realizar una limpieza y desinfección constante de los espacios utilizados por los socios, así como de las zonas de tránsito.
- Se ha habilitado una zona de pediluvio a la entrada del Club y Gimnasios.
- Se han colocado dispensadores de solución hidroalcohólica para fomentar la higiene de manos y se han diseñado los espacios para el mantenimiento de la distancia interpersonal y la circulación segura por las instalaciones.
- Los trabajadores contarán con formación específica sobre los protocolos de actuación ante el COVID-19, así como con el material y los equipos de protección adecuados.
- Todas estas propuestas y medidas estarán siempre supeditadas a las determinaciones de las Autoridades de los Gobiernos de España y Comunidad de Madrid.

Recomendaciones generales de higiene

- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión.
- Utiliza mascarilla hasta el momento en que vayas a comenzar la actividad y recuerda que es obligatoria en las zonas de tránsito y en lugares cerrados o cuando no se pueda mantener la distancia de seguridad.
- Lávate las manos con mucha frecuencia.

- Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado.
- Mantén 1,5 metros de distancia entre personas.
- Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso.
- Si presentas síntomas o has tenido contacto con un caso positivo, aíslate en tu casa y llama al 900 112 061.
- No compartas material deportivo, comida ni bebida con otros usuarios.

-

POR EL MOMENTO ESTÁ PROHIBIDO FUMAR EN TODAS LAS ÁREAS DEL CLUB.

Gracias por su colaboración.

Les saluda atentamente.

Junta Directiva Real Canoe Natación Club