

**PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL  
CLUB NATACIÓN PAMPLONA**



**FASE-1 DE LA DEESCALADA**



## PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL CLUB NATACIÓN PAMPLONA FASE-1 DE LA DESESCALADA

### ÍNDICE

I-INTRODUCCIÓN .....	3
II MEDIDAS A ADOPTAR RESPECTO A LAS INSTALACIONES.....	4
III MEDIDAS GENERALES A ADOPTAR RESPECTO AL USO POR PARTE DE LOS SOCIOS/AS .....	5
ACCESO Y TRÁNSITO POR LAS INSTALACIONES.....	5
IV MEDIDAS ESPECÍFICAS A ADOPTAR RESPECTO AL USO POR PARTE DE LOS SOCIOS/AS.....	6
ASCENSORES .....	6
ASEOS.....	7
PISTAS DE TENIS Y PÁDEL.....	7
TERRAZAS.....	8
V-MEDIDAS A ADOPTAR POR LOS TRABAJADORES Y TRABAJADORAS .....	8
ANEXO I PLANO DE TRÁNSITO PEATONAL Y ACCESO ADECUADO A LAS PISTAS.....	11
ANEXO II PLANO DE UBICACIÓN DE DISPENSADORES DE GEL.....	12
ANEXO III DOCUMENTACIÓN A FACILITAR AL PERSONAL .....	13



## **PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL CLUB NATACIÓN PAMPLONA FASE-1 DE LA DESESCALADA**

### **I-INTRODUCCIÓN**

Es objeto del presente protocolo recoger de forma estructurada en un solo documento las medidas a adoptar por el Club Natación Pamplona para la reapertura parcial de nuestras instalaciones, minimizando la potencial transmisión de Covid19 y favoreciendo un ambiente seguro para el uso de las instalaciones por parte de socias y socios, así como un entorno laboral adecuado para nuestro personal.

Sin olvidar que continuamos estando en un estado de alarma, de conformidad con las recomendaciones de las autoridades sanitarias y de diferentes agentes del sector deportivo y de servicios, de acuerdo a lo dispuesto en la Orden SND/399/2020, de 9 de mayo de la fase 1 de plan para la transición hacia una nueva normalidad, el Club Natación Pamplona ha decidido abrir parcialmente sus instalaciones, adoptando para ello una serie de medidas adecuadas a este Club, que son de obligado cumplimiento para socias y socios y para el personal que trabaja en el centro.

Este documento deja sin efecto de forma provisional las normas de uso de las instalaciones vigentes hasta ahora y será comunicado de forma efectiva a todas las personas implicadas. El protocolo aprobado por esta Junta Directiva es un documento vivo que seguro se verá afectado por posibles modificaciones y ajustes en función de las medidas de protección y seguridad que se deban adoptar en cada una de las fases de desescalada.

La premisa principal para la implantación de las nuevas medidas es minimizar las vías de transmisión del SARS-Cov-2. El principal riesgo es la interacción cara a cara con una persona infectada que pueda estar en la instalación, a través de gotas respiratorias mayores de 5 micras o menores de ese tamaño si existe aerosolización. Estas gotas transmiten la enfermedad cuando entran en contacto con las mucosas de la persona receptora (boca, nariz u ojos) Por todo ello es esencial el respeto de una distancia mínima de dos metros entre personas en cualquier circunstancia. Además para acceder y transitar por el Club es obligatorio usar mascarilla y es recomendable usar guantes.

Según fuentes sanitarias el virus también se transmite en caso de que tengamos contacto con objetos o superficies previamente contaminadas por tos o estornudos de una persona infectada y luego nos llevemos las manos a la cara o la boca. De ahí las recomendaciones generales de practicar la higiene continua de manos y reducir el contacto con elementos de uso común. Además, es un compromiso adquirido por este Club realizar un especial esfuerzo en la limpieza y desinfección de todas las instalaciones que estén en uso. Hay que recordar que el virus permanece activo sobre los materiales una vez que es depositado, llegando a perdurar varios días en las diferentes superficies.



## PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL CLUB NATACIÓN PAMPLONA FASE-1 DE LA DESESCALADA

### II MEDIDAS A ADOPTAR RESPECTO A LAS INSTALACIONES

1. De acuerdo a la normativa vigente el aforo general del Club Natación Pamplona está limitado al 30% de su capacidad.
2. Las instalaciones que están abiertas al uso en la fase-1 de la desescalada serán: Pistas de tenis, pistas de pádel, embarcadero, terrazas de restauración y aseos de la plaza. Todas las demás instalaciones estarán clausuradas, incluido el salón social, quedando señalizadas oportunamente.
3. Únicamente se permitirá el acceso para la práctica deportiva con reserva previa de pistas de tenis o pádel, uso del embarcadero para la práctica de piragüismo a los deportistas incluidos en el programa del centro de tecnificación del Gobierno de Navarra en horarios restringidos y utilización de determinadas terrazas con servicio de hostelería o restauración
4. Únicamente podrán cruzar el puente quienes hayan realizado previamente una reserva de pista de tenis o pádel.
5. Para evitar la manipulación de alimentos no controlados, no se permitirá el uso de las cocinas, asadores y acceder al club con comida.
6. Previamente a la apertura se realizará desinfección por la empresa homologada Aralar Desinfecciones S.L. con el bactericida/viricida/fungicida RELY+ON VIRKON.
7. El horario de apertura de las instalaciones deportivas abiertas será de 08,00 a 21,00 de lunes a domingo.
8. El horario de la terraza y por lo tanto único servicio de restauración del Club será de lunes a domingo de 17,00 a 21,00 y además sábados y domingos de 11,00 a 15,00
9. Fuera del horario de apertura de las terrazas únicamente podrán acceder al Club quienes hayan realizado previamente una reserva de pista de tenis o pádel o estén habilitados para el práctica de piragüismo (deportistas del centro de tecnificación del Gobierno de Navarra)
10. Las instalaciones se limpiarán al menos dos veces al día, prestando especial atención a superficies de contacto como: barandillas, mesas, pomos, pulsadores, etc.
11. Los aparca bicis de la plaza se trasladarán al callejón de entrada.
12. No se admitirán aprovisionamientos (materiales, género para el bar etc) después de las 10,00h.
13. Se colocarán en diferentes puntos de las instalaciones carteles generales de recomendaciones de prevención.
14. Al objeto de realizar un adecuado control de aforo en el interior de las instalaciones se deshabilitarán dos de los cuatros tornos de acceso. Se accederá por uno y se saldrá por el otro.



## **PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL CLUB NATACIÓN PAMPLONA FASE-1 DE LA DESESCALADA**

15. Desde de la entrada hasta llegar a la zona de pistas se señalizarán recorridos y direcciones de ida y vuelta para facilitar el mantenimiento de las distancias de seguridad. (Anexo I)
16. Se retirarán todos los bancos distribuidos por el Club, así como las tumbonas del solárium.
17. Todas las fuentes permanecerán clausuradas.
18. En los aseos de la plaza se clausurarán la mitad de las cabinas, quedando una abierta y la contigua cerrada.
19. En todos los aseos se desconectarán los seca-manos. Se colocarán papel desechable para el secado de manos y los dispensadores de jabón estarán siempre llenos.
20. En los aseos se clausurarán los urinarios verticales.
21. En determinadas zonas del Club (AnexoII) se colocarán puntos de higiene con dispensadores de gel hidroalcohólico y contenedores con tapa para guantes, pañuelos desechables y mascarillas usadas.

### **III MEDIDAS GENERALES A ADOPTAR RESPECTO AL USO POR PARTE DE LAS Y LOS SOCIOS**

#### ACCESO Y TRÁNSITO POR LAS INSTALACIONES

1. Se recomienda a personas vulnerables o de mayor riesgo (mayores de 70 años y/o con patologías previas) que no acudan al Club.
2. Quienes tengan fiebre u otros síntomas relacionados con el COVID-19 no deberán acudir al Club.
3. Para acceder al Club y transitar por el mismo es obligatorio llevar mascarilla.
4. Con el fin de ser responsables y consecuentes con las medidas y las restricciones de capacidad impuestas, únicamente estará permitido el acceso a personal del club y socias y socios, quedando prohibido expresamente el acceso de personas no socias.
5. Al objeto de realizar un adecuado control de aforo, es obligatorio pasar el carnet de socio por el torno para acreditar la entrada y salida. Sin carnet, no se permitirá el acceso. Aquellos socios que hayan extraviado su carnet pueden solicitar un duplicado en el correo [oficina@clubnatacionpamplona.com](mailto:oficina@clubnatacionpamplona.com)
6. No estarán a la venta en portería los tickets para el aparcamiento de la plaza de toros.
7. Es obligatorio desinfectarse el calzado en las alfombras habilitadas al efecto.
8. En portería se facilitará solución hidroalcohólica para la desinfección de manos y/o guantes.



## **PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL CLUB NATACIÓN PAMPLONA**

### **FASE-1 DE LA DESESCALADA**

9. No se permite el acceso de bicicletas al interior por lo que deben dejarse en el callejón de entrada, en los aparcabicis habilitados al efecto. Por el mismo motivo no se permite el acceso con patines ni patinetes de ningún tipo.
10. Los desplazamientos por el Club deben hacerse por los trayectos señalizados.
11. En todo momento las progenitoras y los progenitores o tutores, deberán acompañar los movimientos de los menores de 14 años a su cargo, garantizando el cumplimiento de las medidas de distanciamiento social acordado por las autoridades sanitarias.
12. Las taquillas, tanto de uso diario como de alquiler no podrán utilizarse. Las y los socios que necesiten sacar material de sus taquillas podrán acudir a las mismas una única vez acompañados de un empleado del Club habiendo avisado de ello previamente.
13. Los vestuarios están cerrados, por lo que es obligatorio venir cambiado/a de casa para la práctica deportiva, quedando prohibido utilizar los aseos para ello.
14. Se respetará siempre la distancia mínima de seguridad de dos metros entre personas, salvo que sean personas que conviven juntas en el mismo domicilio. De acuerdo a la normativa vigente, la única excepción será cuando se esté haciendo uso de las terrazas, pudiéndose sentar juntas un máximo de 10 personas.
15. Está expresamente prohibido escupir y expulsar secreciones nasales en todas las instalaciones. En caso de necesidad deberá hacerse utilizando un pañuelo desechable, depositarlo en el contenedor de un punto de higiene, e higienizarse las manos después con gel hidroalcohólico.
16. Por su seguridad, en todo momento se deberán seguir las indicaciones del personal del Club. Los trabajadores y trabajadoras están facultados para requerir a los socios y socias en cualquier momento el cumplimiento de las presentes normas, así como preceder a la expulsión inmediata de aquella o aquellas personas que no respete las indicaciones y ponga en riesgo su propia seguridad o la de otras personas.

## **IV MEDIDAS ESPECÍFICAS A ADOPTAR RESPECTO AL USO POR PARTE DE LAS SOCIAS Y LOS SOCIOS**

### ASCENSORES

1. Únicamente estará abierto al uso el ascensor panorámico de acceso a la plaza.
2. El ascensor será de uso exclusivo para personas con movilidad reducida, quienes lleven silleas o cochecitos o estén realizando labores de carga.
3. El aforo máximo del ascensor será de una persona salvo en el caso de personas con movilidad reducida que necesiten de un asistente.



## **PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL CLUB NATACIÓN PAMPLONA**

### **FASE-1 DE LA DESESCALADA**

#### ASEOS

1. Únicamente permanecen abiertos al uso los aseos de la plaza.
2. En los aseos de la plaza el aforo es de tres personas en el de señoras y dos en el de caballeros. Nunca podrá haber más de una persona en la zona de lavabos. Las puertas generales de acceso estarán siempre abiertas.
3. Los urinarios verticales estarán clausurados
4. En caso de que el usuario de un aseo sea una persona con movilidad reducida o un niño o niña pequeño podrá acceder acompañado de otra persona en calidad de asistente
5. Después de su uso las puertas de las cabinas se dejarán siempre abiertas. En los aseos de la plaza la puerta general deberá quedar siempre abierta.
6. Para descargar la cisterna del WC se deberá bajar previamente la tapa.
7. Se deberán seguir las indicaciones para el lavado de manos. Se desconectarán los seca-manos y se colocarán bobinas de papel para el secado.
8. Deberá realizarse higiene de manos al acceder al aseo y justo antes de abandonarlo.

#### PISTAS DE TENIS Y PÁDEL

1. El uso de las pistas será siempre bajo reserva previa a través de la página web del Club. No se admitirán reservas telefónicas, ni presenciales. Para una distribución adecuada del uso de las instalaciones se podrá reservar por persona una hora de uso de pista cada tres días.
2. No se prestará ningún material deportivo (pelotas, raquetas, palas u otros materiales deportivos como balones).
3. En la zona cercana a las pistas encontrará un punto de higiene con gel hidroalcohólico y una papelera con cierre. El jugador deberá higienizarse las manos antes y después de jugar.
4. Sólo se podrá jugar de forma individual (no dobles)
5. Es obligatorio el lavado de manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico justo antes de iniciar e inmediatamente después de finalizar el partido.
6. Se evitará el saludo protocolario con las manos después del partido.
7. Una vez finalizado el partido se deberá abandonar la zona de pistas y cruzar el puente.
8. Se realizarán dos limpiezas diarias de las pistas, coincidiendo una de ellas en horario de 14 a 15 horas. En esa franja horaria no se podrán reservar pistas.



## **PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL CLUB NATACIÓN PAMPLONA**

### **FASE-1 DE LA DESESCALADA**

#### TERRAZAS

1. Mientras la actual normativa sanitaria no permita la utilización de zonas comunes, las terrazas quedan asignadas únicamente al servicio de hostelería y restauración del bar y se distribuirán de modo que se respete la distancia de dos metros entre mesas, por lo que está prohibido cambiar la disposición de las mesas y las sillas sin autorización previa y expresa del personal del bar.
2. La terraza de la plaza superior ocupará más espacio al haberse trasladado los aparca bicis al exterior.
3. La terraza grande de la cubierta del edificio social estará abierta al uso con los cristales abatibles plegados.
4. La terraza pequeña del edificio social y los merenderos de asadores estarán cerrados.
5. En la plaza inferior se habilitará una nueva terraza con sillas y mesas que será de uso preferente para familias con niños menores de 14 años, que deberán estar acompañados en todo momento por sus progenitores o tutores.
6. De acuerdo al BOE de 9 de mayo, para asegurar que las mesas y sillas están desinfectadas, nadie podrá sentarse en las terrazas hasta que se lo indique el personal del bar.
7. El servicio de bar o restaurante se servirá en las mesas y se podrá adquirir comida para llevar a domicilio.
8. Para evitar la interlocución con el camarero la consumición se pagará en el momento de ser servida. Se recomienda el pago con tarjeta.
9. El número de productos de la carta habitual se verán reducidos para evitar al máximo la manipulación por parte del personal de cocina y servicio.
10. No se permite traer comida de casa.
11. Los cubiertos y parte de la vajilla y otros utensilios serán desechables.
12. Para la utilización de las máquinas de vending es obligatorio higienizarse las manos antes y después de utilizarlas. Del mismo modo se recuerda mantener la distancia de seguridad respecto a otras personas que puedan estar utilizándolas.

#### **V-MEDIDAS A ADOPTAR POR LOS Y LAS TRABAJADORAS**

1. En caso de tener síntomas no acudir al puesto de trabajo, dar aviso a la empresa y al correspondiente servicio de Salud.





## PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL CLUB NATACIÓN PAMPLONA FASE-1 DE LA DESESCALADA

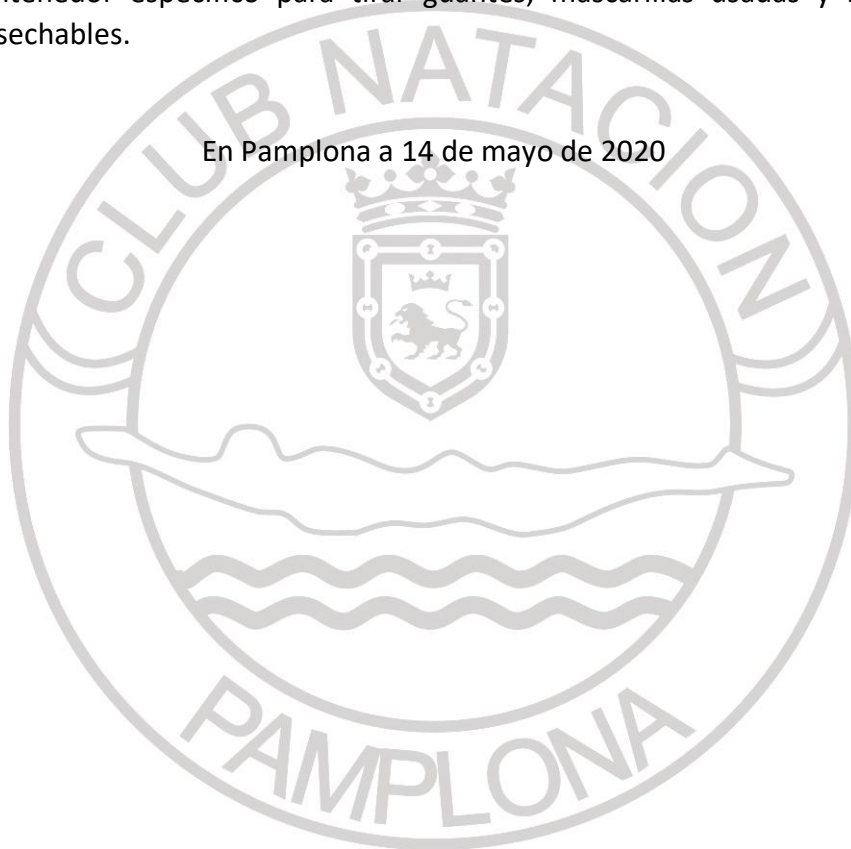
2. Los horarios de entrada y salida del Club serán escalonados para evitar concentración de personas en los accesos
3. Al acceder es obligatorio desinfectarse el calzado con la alfombra desinfectante habilitada. La empleada de portería será la persona responsable de rellenar la alfombra con el fluido desinfectante.
4. Con el fin de evitar el contacto dentro de la instalación de portería, el fichaje se realizará por los tornos de acceso mediante lectura de carnet personal con código de barras que será facilitado por el Club.
5. Para transitar por el Club será obligatorio llevar puesta mascarilla.
6. Al acceder al Club será obligatorio desinfectarse las manos con el gel hidroalcohólico que facilitará la empleada de portería.
7. Queda prohibido el acceso del personal por cualquier acceso que no sea el de portería.
8. En todo momento se respetará la distancia de seguridad de dos metros respecto a socios y a los compañeros de trabajo.
9. El Club facilitará a su personal sus correspondientes EPIs para prevenir el contagio del virus. Estos EPIs están compuestos de: Mascarillas desechables, guantes, pantallas protectoras y un bote de gel hidroalcohólico de uso personal que deberá llevarse siempre encima y que podrá rellenarse tantas veces como sea necesario a lo largo de la jornada.
10. De acuerdo al artículo 6.2 del BOE de 9 de mayo cada día se traerá ropa de trabajo limpia de casa. La ropa deberá usarse solo una jornada y se lavará en casa de forma mecánica con ciclos de entre 60 y 90 grados
11. De acuerdo al artículo 6.1 del BOE del 9 de mayo los vestuarios y zonas privadas de los trabajadores llevarán el mismo régimen de limpieza que el resto de las instalaciones.
12. En los vestuarios de trabajadores sólo podrá haber una prenda de abrigo, un chubasquero, el calzado de trabajo, y dos recambios de pantalón, camiseta y jersey. Estas prendas deberán estar limpias y dentro de las taquillas. No se almacenará más ropa de trabajo en el Club.
13. Todo el personal tendrá derecho a utilizar dos taquillas de los vestuarios. Una para calzado y otra para ropa limpia. Siempre que sea posible se dejará una taquilla vacía entre las taquillas de un trabajador y las de sus compañeros.
14. No se permitirá cambiarse de ropa en ninguna otra dependencia. Las empleadas de portería pasarán a utilizar el vestuario de la plaza.
15. Los vestuarios deberán estar despejados. Está prohibido almacenar en ellos enseres y materiales que no sean ropa limpia y elementos de higiene personal, pudiéndose requerir el desalojo de objetos no reglamentarios en cualquier momento.



## **PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL CLUB NATACIÓN PAMPLONA** FASE-1 DE LA DESESCALADA

16. Para comer o almorzar se deberá utilizar el salón social. Mientras el salón social se encuentre cerrado se deberá comer en la sala de manualidades.
17. Los descansos o pausas se harán de forma individual y escalonada, para evitar concentración de personas en el mismo espacio.
18. El personal únicamente podrá utilizar los aseos que se encuentran en sus vestuarios. No podrán utilizar el resto de aseos del Club, ni siquiera los que estén cerrados al uso de los socios y socias.
19. Después de utilizar el aseo, el empleado o empleada deberá limpiarlo con el producto desinfectante que sea facilitado por el Club y con bayetas desechables.
20. En el acceso a los vestuarios habrá siempre guantes y mascarillas y un contenedor específico para tirar guantes, mascarillas usadas y las bayetas desechables.

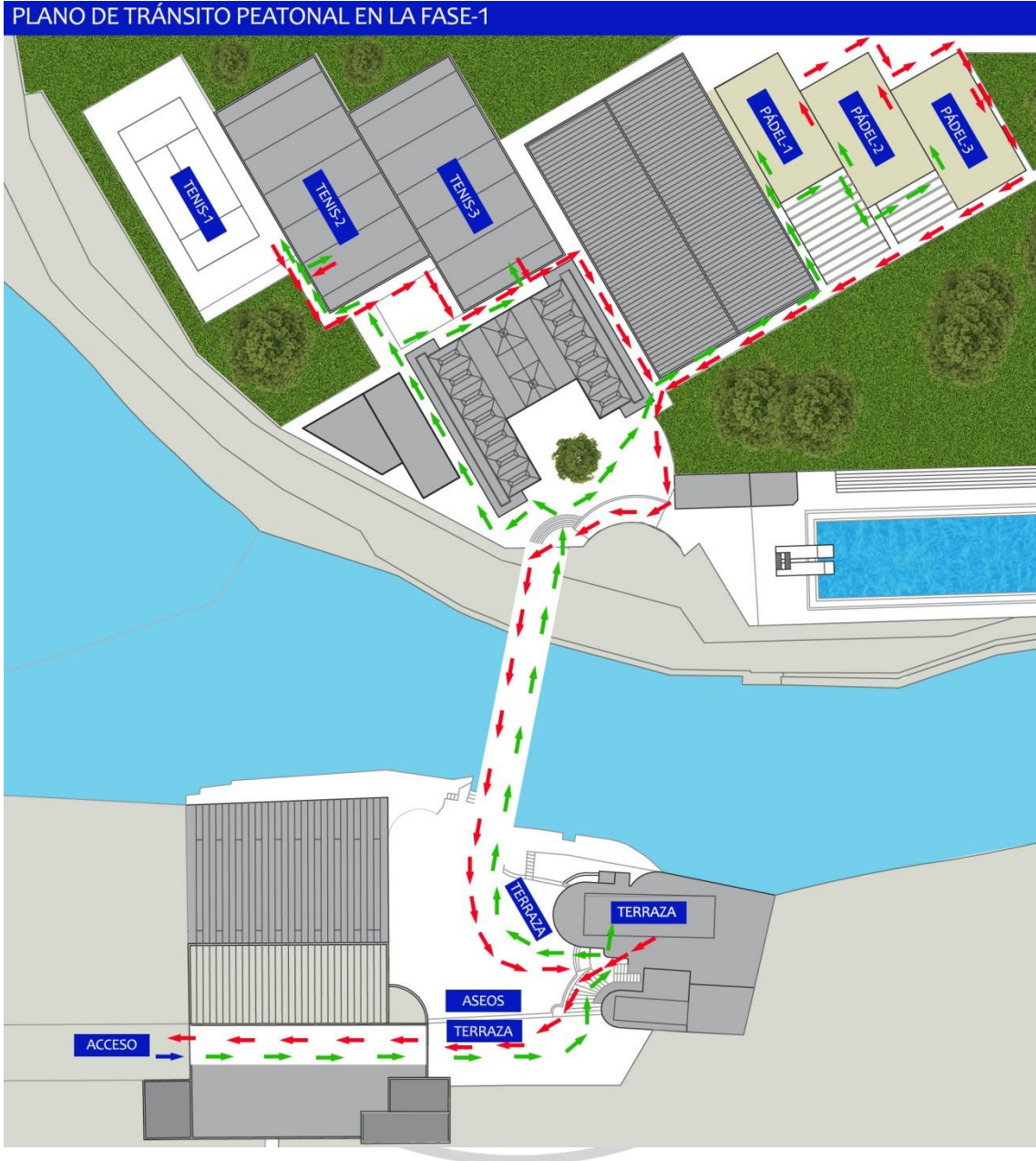
En Pamplona a 14 de mayo de 2020





## PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL CLUB NATACIÓN PAMPLONA FASE-1 DE LA DESESCALADA

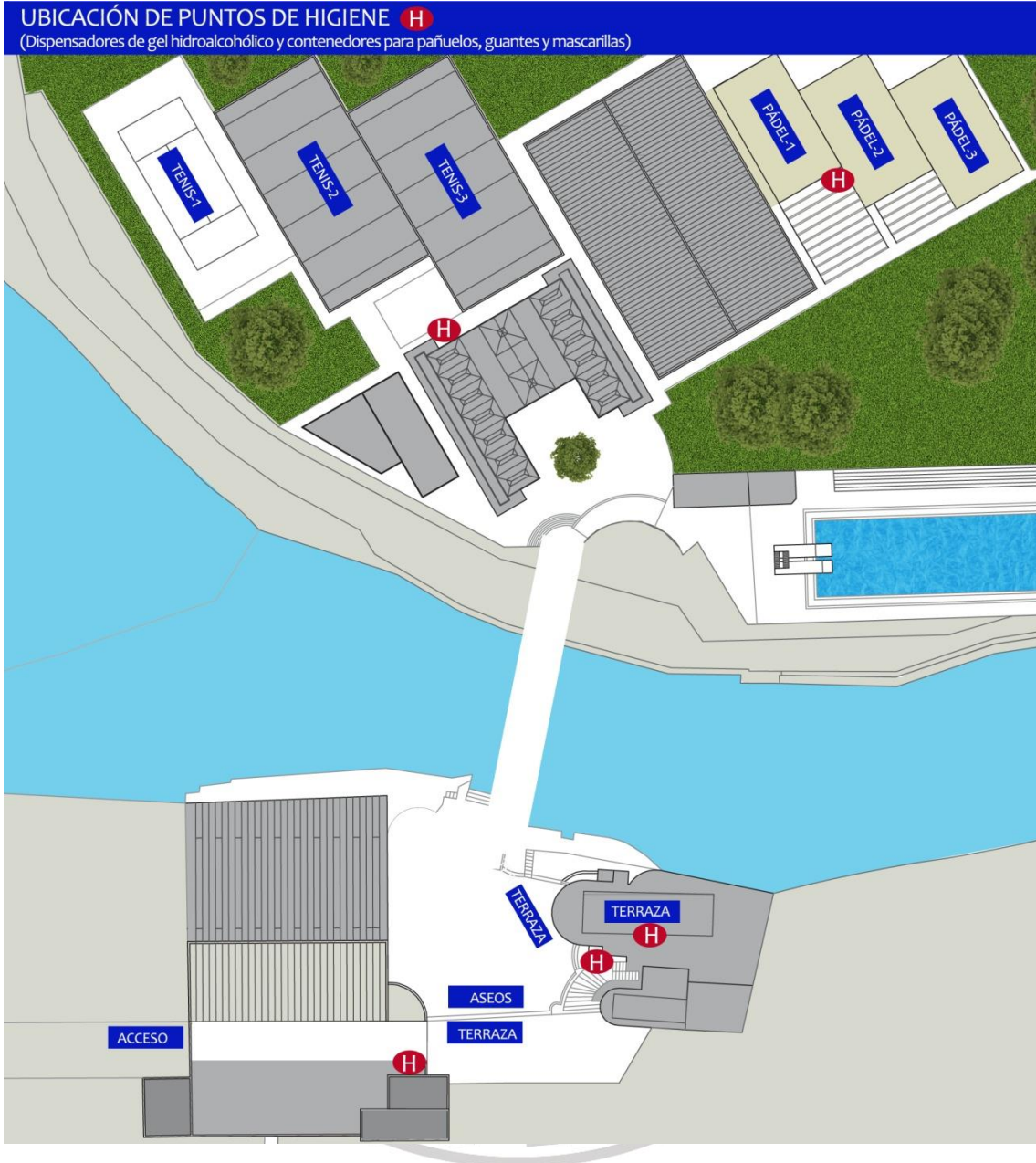
### ANEXO I Plano de Tránsito Peatonal y Acceso Adecuado a las Pistas





## PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL CLUB NATACIÓN PAMPLONA FASE-1 DE LA DESESCALADA

### ANEXO II Plano de Ubicación de Puntos de Higiene





## PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL CLUB NATACIÓN PAMPLONA FASE-1 DE LA DESESCALADA

### ANEXO III Documentación a Facilitar al Personal

**BUENAS PRÁCTICAS EN LA  
PREVENCIÓN FRENTE AL  
NUEVO CORONAVIRUS  
(COVID-19)**

 EN CASO DE SUFRIR UNA  
INFECCIÓN RESPIRATORIA,  
EVITA EL CONTACTO  
CERCANO CON OTRAS  
PERSONAS

 EVITA TOCARTE LOS OJOS,  
NARIZ Y LA BOCA

 LAVATE LAS MANOS  
FRECUENTEMENTE  
CON AGUA Y JABÓN

 AL TOSER O ESTORNUDAR,  
CUBRETE LA BOCA Y LA NARIZ  
CON EL CODO FLEXIONADO O  
CON UN PAÑUELO  
DESECHABLE

 SI NOTAS SÍNTOMAS DE  
FIEBRE, TOS O FALTA DE AIRE,  
CONTACTA CON EL 112/061

**REDUCE EL RIESGO DE  
CONTAGIO**

# Técnica para una correcta higiene de manos

Con agua y jabón:  
40-60 segundos



Con solución alcohólica:  
20-30 segundos



2 Palma contra palma.



3 Palma de la mano izquierda sobre el dorso de la mano derecha con los dedos entrelazados y viceversa.



4 Palma contra palma con los dedos entrelazados.



5 Dorso de los dedos contra la palma opuesta con los dedos recogidos.



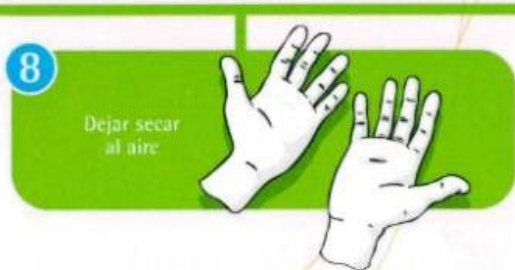
6 Fricción en rotación del pulgar derecho dentro de la palma de la mano izquierda y viceversa.



7 Fricción en rotación con movimientos de vaivén. Los dedos juntos de la mano derecha sobre la palma de la mano izquierda y viceversa.



8 Aclarar y secar con toalla de un sólo uso. Sirvase de la toalla para cerrar el grifo.



8 Dejar secar al aire.

Recuerda

No dejes de hacer lo que está en tus manos



## PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL CLUB NATACIÓN PAMPLONA FASE-1 DE LA DESESCALADA

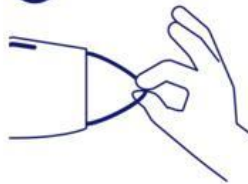
### — ¿Cómo se coloca una mascarilla?

1



Lávate las manos durante 40-60 segundos antes de manipularla.

2



Toca solo las gomas de la mascarilla.

3



Póntela sobre nariz y boca, asegurándote de que no quedan grandes espacios entre tu cara y la mascarilla.

4



Pasa las bandas elásticas por detrás de tus orejas.

5



Pellizca la pinza nasal para ajustarla bien a la nariz.

6



Evita tocar la parte exterior de la mascarilla. Si lo haces, lávate las manos antes y después.

7



Antes de quitarte la mascarilla, lávate las manos.

8



Retírala tocando sólo las bandas elásticas.

9



Para desecharla, introdúcela en una bolsa de plástico. Depositála cerrada en la basura y lávate las manos.



## PROTOCOLO DE REAPERTURA DEL CLUB NATACIÓN PAMPLONA FASE-1 DE LA DESESCALADA



La mascarilla debe cubrir totalmente la boca y la nariz.  
Ajústala correctamente



Sujétala con la palma de la mano, en su parte exterior, para poder colocarla



Coloca, con la otra mano, los elásticos detrás de la cabeza hasta el cuello o detrás de las orejas



Ajusta el elástico. El inferior al cuello y el superior en el cráneo, o en las orejas



Desecha la mascarilla si la respiración se vuelve difícil



Retirar la mascarilla tocando solo las cintas de sujeción



### Colocación y ajuste de mascarilla FFP2 y FFP3

