

## Normativa adaptada a la nueva situación de desconfinamiento y vuelta a los entrenamientos de la Fase III para todos los usuari@s del CIAT

**Vigencia: a partir del miércoles 10 de junio 2020**

El Centro de Atletismo de Tenerife ha elaborado el siguiente documento en base a toda la normativa publicada por lo organismos competentes y teniendo en cuenta los usos de los espacios por el atletismo en el CIAT.

### Normas generales:

- Todos los usuari@s deberán respetar y asumir los protocolos de seguridad e higiene que se establezcan desde la dirección. Éstas se publicarán en el tablón de anuncios del centro.
- Todos los usuari@s que presenten síntomas propios del Covid-19 (tener fiebre o síntomas como tos y/o dificultad para respirar) deberán abstenerse de venir al centro.
- Todos los usuari@s deberán facilitar el trabajo al personal de limpieza, abandonando momentáneamente el espacio concreto si fuera necesario.
- Todos los usuari@s deberán respetar las normas específicas para la prevención del contagio del Covid-19 de cada uno de los espacios, que se plantean en la presente normativa.
- De no cumplir con cualquiera de las normativas específicas para este periodo, el centro se reserva el derecho a poder pedir en ese mismo momento al usuari@ en cuestión que abandone la instalación.
- Se deberá respetar el aforo limitado tanto en la pista indoor y sus zonas como en las zonas técnicas de saltos y lanzamientos exteriores.
- Se deberán respetar en todo momento los horarios y espacios de entrenamiento asignados.
- Se recomienda que no asistan las personas mayores de 60 años o que estén dentro de uno de los grupos de riesgo.
- El horario de uso del Centro durante este periodo es:
  - o De lunes a viernes, de 8:15 a 21:00h..
  - o Sábados, de 9:00 a 14:00h..
  - o Dividido en turnos de 3h., a elegir según conveniencia, pero supeditados al aforo máximo para esta fase (50 personas por turno).

Horario a partir del miércoles 10 de junio y hasta nuevo aviso	
De lunes a viernes	Sábados
08:15 a 11:15	09:00 a 11:15
11:30 a 14:30	11:30 a 13:45
14:45 a 17:45	
18:00 a 21:00	
<b>TURNO EXCLUSIVO PARA ATLETAS FEDERADOS</b>	

**AL FINALIZAR CADA TURNO, SE DEBE ABANDONAR LA INSTALACIÓN, PARA QUE ACCEDA EL GRUPO SIGUIENTE**



- La apertura de esta fase será el día 10 de junio, con el acceso sólo y exclusivamente a **l@s usuari@s de 16 años o más que estaban dados de alta y al día en sus pagos a fecha de 12 de marzo de 2020**, día en el que se cierra el centro.
- **Se tendrá acceso a:**
  - o **la pista al aire libre de la instalación. (pista exterior y foso de calentamiento).**
  - o **la pista indoor**
  - o **el gimnasio**
- No se podrá hacer uso de la sala de cardio, de los vestuarios ni de ninguna otra sala de la zona indoor de la instalación.
- Quedan fuera de acceso a la instalación en esta fase:
  - o Atletas federados menores de 16 años
  - o Usuarios no abonados con pases individuales.
  - o Público y acompañantes a excepción de un familiar para atletas de 16 ó 17 años que no estén acompañados por un entrenador. Esto sólo si lo consideran imprescindible, teniendo que permanecer en la grada, y respetando la distancia de seguridad de 2m.
- Los entrenadores han de programar los entrenamientos cumpliendo todas las normas de distancias, aforos, horarios establecidos y evitando, en todo momento, el contacto de manera rigurosa. Ni siquiera para ayudas o correcciones.
- Será de uso obligatorio la toalla o esterilla propia en cualquier superficie de la instalación.
- Se recomienda, en la medida de lo posible, mantener en todo momento la distancia de seguridad en cualquier situación, establecida en 2m. alrededor, en cualquier dirección y ángulo.
- Los vestuarios permanecerán cerrados, teniendo a disposición los baños de gradas. Para los objetos personales se habilitará una zona a pie de la pista exterior y otra en las graditas de la pista indoor.
- Los aseos se usarán individualmente.
- Tendrán a disposición estaciones de higiene, para la limpieza frecuente de manos.
- El deportista tendrá cuidado de no tocar en lo posible objetos o equipamiento de uso colectivo.

#### **Accesos:**

- El acceso a la instalación se realizará por el torno situado a la izquierda y señalizado con el cartel de entrada.
- Se entrará de uno en uno, respetando la distancia de seguridad, que está marcada con una cinta en el suelo.
- El acceso a la pista exterior y a la zona indoor será por la escalera central de la grada.
- La salida de la pista exterior e indoor será por la escalera sur de la grada, la más cercana a meta.
- La salida de la instalación se hará por el torno más cercano a la recepción, también de uno en uno, respetando la distancia de seguridad y tratando de no coincidir con un acceso de entrada por el torno de al lado.
- El aforo será reducido, por lo que el número máximo de personas al mismo tiempo en la pista de atletismo será controlado, pudiéndose cerrar el acceso si éste llegara a su límite.
- El dispositivo de acceso será mediante tarjeta de proximidad. Se procurará no tocar con las manos el lector del torno.
- Se deberán respetar la circulación designada en todo el recinto.



### **Pagos e información en recepción:**

- No se podrá acceder a la oficina de recepción. Todas las gestiones de pagos e información deberán realizarse a través de la ventanilla de la oficina de recepción, preparada para ello.
- Se evitará, en la medida de lo posible, el pago con tarjeta, optando siempre que se pueda por la domiciliación de los pagos.
- Se bonificará la cuota abonada en marzo, y no disfrutada (1/2 mes), en la cuota del mes en el que comience, o se procederá a la devolución si solicita la baja en la instalación. Para esto deberán solicitar el documento de baja y enviarlo cumplimentado.

### **Normas y recomendaciones por espacios**

#### **Pista Exterior:**

- Los usos de las calles serán alternos, para aumentar la distancia de seguridad entre los deportistas.
- Uso de calles: Se recomienda el uso de calles de forma individual, con una distancia mínima de seguridad de entre 5 y 10 metros entre personas (dependiendo de la actividad), así como una distancia mínima de seguridad de 2 metros en caso de adelantamientos, y se fijan los siguientes usos para cada calle:
  - o Calle 1: Para series de + de 400m. (máximo 7 personas por calle)
  - o Calle 2 y 3: Cerradas
  - o Calle 4: Velocidad (máximo 7 personas por calle)
  - o Calles 5 y 6: Cerradas
  - o Calle 7: Vallas (máximo 7 personas por calle)
  - o Calle 8: Cerrada
  - o En ningún caso se permitirá correr en sentido contrario al de competición.
- El césped natural se podrá usar para trote y ejercicios, en el horario establecido para ello, respetando la distancia de seguridad de 2m.
- El perímetro de césped artificial será sólo para carrera continua. Calentamientos, técnica de carrera, estiramientos, circuitos u otro tipo de entrenamientos podrán realizarse en las medias lunas norte y sur, sin interferir el entrenamiento de los concursos (saltos y lanzamientos).
- En la carrera o marcha, no colocarse detrás de otros atletas. Si esto no fuera posible, la distancia mínima de separación en estos casos ha de ser como mínimo de 10 metros. Cambiar de recorrido o alejarse si el atleta es adelantado, y adelantar dejando al menos 2 metros de separación lateral.
- Se habilitarán los dos fosos de saltos horizontales, que podrán usarse de uno en uno, por un máximo de 2 personas por foso y turno, respetando una distancia de seguridad entre personas de 2 metros.
- Será responsabilidad del personal de la instalación el tapado y destapado de los fosos.
- Los círculos de lanzamientos y los pasillos de jabalina sólo se podrán usar por un máximo de 2 personas por zona y turno, sin intercambiarse el material deportivo entre atletas, y con una distancia de seguridad entre personas de 2 metros.
- Las colchonetas de altura y pértiga se utilizarán de forma individual, y se desinfectará con el difusor después de su uso, y antes del siguiente saltador.
- La jaula de lanzamientos la subirá y bajará, con guantes, la persona que vaya a hacer uso de ella. Se habilitará una zona de higiene con gel hidroalcohólico en esa zona para la limpieza y desinfección de manos tras ese proceso.
- Sólo podrán estar en la zona de lanzamientos desde la jaula 5 atletas por turno.



- Se mantienen los horarios habituales de los lanzamientos, así como las especificaciones de uso del césped natural y de las calles 1 y 2 durante los mismos, recogidos en la normativa general del Centro.

<b>Pista exterior: aforos por zonas</b>		
<b>Zonas</b>	<b>Aforos (uso individual)</b>	<b>Tiempo de uso</b>
<b>Cada círculo de peso (que son 4)</b>	<b>2 personas (TOTAL DE 8)</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Cada pasillo de jabalina (que son 2)</b>	<b>2 personas (TOTAL DE 4)</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Jaula</b>	<b>5 personas</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Calle 1</b>	<b>7 personas</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Calle 4</b>	<b>2 personas</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Calle 7</b>	<b>2 personas</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Perímetro</b>	<b>7 personas</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Césped natural</b>	<b>7 personas</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Colchoneta de pértiga</b>	<b>1 persona</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Colchoneta de altura</b>	<b>1 persona</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Cada foso de saltos (que son 2)</b>	<b>2 personas (TOTAL DE 4)</b>	<b>Sin definir</b>

#### **Pista indoor:**

- El acceso al indoor será desde la pista exterior, tanto por el pasillo norte como por el sur.
- Los usos de las calles serán alternos, dejando siempre dos calles sin uso en medio, para aumentar la distancia de seguridad entre los deportistas.
- Uso de calles: Se recomienda el uso de calles de forma individual, con una distancia mínima de seguridad de entre 5 y 10 metros entre personas (dependiendo de la actividad), y se fijan los siguientes usos para cada calle:
  - o Calle 1: Velocidad (máximo 2 personas por calle)
  - o Calle 4: Velocidad-Vallas (máximo 2 personas por calle)
  - o Calles 2, 3, 5 y 6: Cerradas
  - o En ningún caso se permitirá correr en sentido contrario al de competición.
- Se habilitará el foso de saltos horizontales, que podrá usarse de uno en uno, por un máximo de 2 personas a la vez, respetando una distancia de seguridad entre personas de 2 metros.
- Las colchonetas de altura y pértiga se utilizarán de forma individual, y se desinfectará con el difusor después de su uso, y antes del siguiente saltador.
- Sólo podrán estar en la zona de la jaula indoor 1 atleta por turno.
- Cada rack de pesas puede ser utilizado por dos personas a la vez, pero de manera individual. Después de cada uso se debe limpiar el material utilizado, con el kit puesto a su disposición. Se debe respetar la distancia mínima de seguridad de 2 metros. No se permiten las ayudas.
- Las espalderas serán de uso individual.



**Gimnasio:** tendrá un aforo reducido, por lo que se rige por una normativa de uso concreta:

- Para poder hacer uso del gimnasio deberá contactar con el personal de la instalación que estará en el indoor y anotarse antes de entrar.
- En cada turno de entrenamiento de 3h., de lunes a viernes, habrá 3 sub-turnos de uso del gimnasio, y en cada turno de entrenamiento de 2h.15' de los sábados habrá 2 sub-turnos de uso del gimnasio.
- Puede hacer uso del mismo durante 45' máximo, que es la duración de cada sub-turno, siempre y cuando exista aforo disponible.
- El aforo es de **10 personas máximo** por cada sub-turno de 45'.
- Trascurrido ese periodo, deberá salir para poder realizar la desinfección correspondiente.
- Tendrá a su disposición un kit de limpieza, para que pueda limpiar cada aparato utilizado, o que vaya a utilizar.
- El uso de la toalla es de obligado cumplimiento.

Turnos y sub-turnos del gimnasio			
De lunes a viernes	Sub-turnos	Sábados	Sub-turnos
	8:30 a 9:15h.		9:15 a 10:00h.
08:15 a 11:15h.	9:30 a 10:15h.	09:00 a 11:15	10:15 a 11:00h.
	10:30 a 11:15h.		11:45 a 12:30h.
	11:45 a 12:30h.	11:30 a 13:45	12:45 a 13:30h.
11:30 a 14:30h.	12:45 a 13:30h.		
	13:45 a 14:30h.		
	15:00 a 15:45h.		
14:45 a 17:45	16:00 a 16:45h.		
	17:00 a 17:45h.		
	18:15 a 19:00h.		
18:00 a 21:00	19:15 a 20:00h.		
	20:15 a 21:00h.		

**Foso de calentamiento:**

- Se respetará el aforo máximo establecido para cada espacio (**máximo 10 personas**).
- Se utilizará respetando la distancia de seguridad de 2m.
- No estarán al uso la zona de trepas ni la zona de TRX.



<b>Pista Indoor (TOTAL DE 15 PAX): aforos por zonas</b>		
<b>Zonas</b>	<b>Aforos (uso individual)</b>	<b>Tiempo de uso</b>
<b>Rack 1</b>	<b>2 personas</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Rack 2</b>	<b>2 personas</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Rack 3</b>	<b>2 personas</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Jaula indoor</b>	<b>1 persona</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Saltos horizontales</b>	<b>2 personas</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Colchoneta de pértiga</b>	<b>1 persona</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Colchoneta de altura</b>	<b>1 persona</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Calle 1</b>	<b>2 personas</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Calle 4</b>	<b>2 personas</b>	<b>Sin definir</b>

**Ascensor:**

- Se evitará su uso en la medida de lo posible, usándose sólo si es una necesidad imperiosa, y de uno en uno.

**Material Deportivo:**

- Se podrá hacer uso del material deportivo, tanto propio como de la instalación, de forma individual, e intransferible entre l@s atletas.
- Tras su uso, se debe devolver al cuarto de material deportivo, donde deberá limpiarlo con lo dispuesto allí para ello, y colocarlo en su lugar.
- Se pondrá a disposición una estación de higiene junto al cuarto de material provista de gel hidroalcohólico.