

## Normativa adaptada a la nueva normalidad para todos los usuari@s del CIAT

**Vigencia: a partir del lunes, 29 de junio 2020**

El Centro de Atletismo de Tenerife ha elaborado el siguiente documento en base a toda la normativa publicada por los 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. Éstos 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, 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 la pista exterior y las zonas técnicas de saltos y lanzamientos exteriores.
- Se deberán respetar en todo momento los espacios de entrenamiento asignados.
- Se recomienda que no asistan las personas mayores de 65 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 **Supeditados al aforo máximo para este momento (90 personas a la vez).**
  - o Máximo aforo en los espacios interiores:
    - **20 en foso de calentamiento**
    - **20 en pista indoor**
    - **15 en gimnasio**
- El acceso estará permitido para **todos l@s usuari@s que estén de alta en el CIAT**. De no estarlo, puede solicitar el alta, que se dará siempre y cuando no se llegue al máximo de ocupación de la instalación.
- **Sólo podrán acceder al centro los menores de 16 años que tengan previsto participar en las competiciones programadas para los próximos tres meses, lo que tendrán que justificar mediante la presentación a finales de septiembre de dicha participación.** El acceso en este caso será en horario de tarde, a partir de las 16:30h., para realizar entrenamientos de máximo 90', a excepción de los que estén en alguno de los campus que se celebrarán en el CIAT durante el mes de julio, que accederían al campus en horario de mañana.



- **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 ni de ninguna otra sala de la zona indoor de la instalación.
- Los vestuarios estarán disponibles como cambiadores y aseos. Las taquillas y las duchas seguirán fuera de uso.
- Quedan fuera de acceso a la instalación de momento:
  - o Público y acompañantes, a excepción de un familiar para atletas hasta 17 años. Esto sólo si lo consideran imprescindible, teniendo que permanecer en la grada, y respetando la distancia de seguridad de 1,5m.
- Los entrenadores han de programar los entrenamientos cumpliendo todas las normas de distancias y aforos, 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 1,5m. alrededor, en cualquier dirección y ángulo.
- Para los objetos personales seguirán habilitadas la barandilla de la pista exterior y las graditas de la pista indoor.
- Los aseos se usarán individualmente.
- Tendrán a disposición estaciones de higiene, para la limpieza frecuente de manos.
- El usuario evitará 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 (19 días), 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 los documentos de baja y de devolución, y enviarlos cumplimentados.

## **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 1,5 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: Cerrada
  - o Calle 3: Velocidad (máximo 3 personas por calle)
  - o Calle 4: Cerrada
  - o Calle 5: Velocidad (máximo 3 personas por calle)
  - o Calle 6: Cerrada
  - o Calle 7: Vallas (máximo 3 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 1,5m.
- 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 debe 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 1,5 metros de separación lateral.
- Se habilitarán los dos fosos de saltos horizontales, que podrán usarse de uno en uno, por un máximo de 3 personas por foso, respetando una distancia de seguridad entre personas de 1,5 metros.
- Será responsabilidad del usuari@ el tapado y destapado de los fosos.
- Los círculos de lanzamientos y los pasillos de jabalina sólo se podrán usar por un máximo de 3 personas por zona, sin intercambiarse el material deportivo entre atletas, y con una distancia de seguridad entre personas de 1,5 metros.
- Las colchonetas de altura y pértiga se utilizarán en grupos máximos de cinco, y se desinfectará con el difusor después de su uso, y antes del siguiente grupo.
- 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 a la vez, aunque dentro sólo 1.



- 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>3 personas (TOTAL DE 12)</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Cada pasillo de jabalina (que son 2)</b>	<b>3 personas (TOTAL DE 6)</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 3</b>	<b>3 personas</b>	
<b>Calle 5</b>	<b>3 personas</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Calle 7</b>	<b>3 personas</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Perímetro</b>	<b>10 personas</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Césped natural</b>	<b>7 personas</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Colchoneta de pértiga</b>	<b>5 persona</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Colchoneta de altura</b>	<b>5 persona</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Cada foso de saltos (que son 2)</b>	<b>3 personas (TOTAL DE 6)</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, 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 3: Velocidad (máximo 2 personas por calle)
  - o Calle 5: Velocidad-Vallas (máximo 2 personas por calle)
  - o Calles 2, 4 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 3 personas a la vez, respetando una distancia de seguridad entre personas de 1,5 metros.
- Las colchonetas de altura y pértiga se utilizarán en grupos máximos de tres, y se desinfectará con el difusor después de su uso, y antes del siguiente grupo.
- Sólo podrán estar en la zona de lanzamientos de la jaula indoor 3 atletas a la vez, aunque dentro sólo 1.



- Cada rack de pesas puede ser utilizado por 2 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 1,5 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:

- El aforo es de **15 personas máximo** a la vez.
- **Para poder hacer uso del gimnasio deberá comprobar que hay menos de 15 personas dentro.**
- 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.
- El personal de limpieza tendrá preferencia a la hora de poder realizar las labores de desinfección, teniendo que facilitarse que realicen su labor.

**Foso de calentamiento:**

- Se respetará el aforo máximo establecido para cada espacio (**máximo 20 personas**).
- Se utilizará respetando la distancia de seguridad de 1,5m.
- Se ponen al uso la zona de TRX, cuchillas y polea.
- **Las trepas y poleas se pondrán a disposición a lo largo de la semana, con una normativa específica que se publicará en el centro.**

<b>Pista Indoor (TOTAL DE 20 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>3 persona</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Saltos horizontales</b>	<b>3 personas</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Colchoneta de pértiga</b>	<b>3 persona</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Colchoneta de altura</b>	<b>3 persona</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Calle 1</b>	<b>2 personas</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Calle 3</b>	<b>2 personas</b>	<b>Sin definir</b>
<b>Calle 5</b>	<b>2 personas</b>	<b>Sin definir</b>

**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.

**Ascensor:**

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

**Cafetería:**

- Se pondrá a disposición la parte alta, para el acceso a las máquinas de vending.