

ALQUILER PISTA DE PADEL

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
MAÑANAS	10:00 -	10:00 -	10:00 -	10:00 -	10:00 -	10:00 -
	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30
TARDES	16:30 -	16:30 -	16:30 -	16:30 -	16:30 -	18:00 -
	21:30	17:30	19:00	17:30	21:00	

PRECIOS:
 4€/HORA
 CON LUZ 6€/HORA

RESERVAS:
 DE 10:00 A 12:30 Y DE 16:30 A 21:30 (SABADOS TARDE 18:00 A 21:00)
 PRESENCIALMENTE EN EL POLIDEPORTIVO O LLAMANDO AL 620963737



Polideportivo de

CABANILLAS de la SIERRA

2020-2021

Avenida de los Arrieros, 6



www.cabanillasdelasierra.es

HORARIO DEL POLIDEPORTIVO

DIA	MAÑANA	TARDE
LUNES	10:00-12:30	16:30-21:30
MARTES	10:00-12:30	16:30-21:30
MIERCOLES	10:00-12:30	16:30-21:30
JUEVES	10:00-12:30	16:30-21:30
VIERNES	10:00-12:30	16:30-21:30
SABADO	10:00-12:30	18:00-21:00
DOMINGO	CERRADO	

ACTIVIDADES DEPORTIVAS ADULTOS 2020-2021

ACTIVIDAD	DIAS	HORARIO	MODO	PRECIO	BONO
PILATES	L	10:00-11:00	PRESENCIAL/ZOOM	30€	30€ 2 CLASES PRESENCIALES SEMANALES +ZOOM
	L/X	18:00-19:00	ZOOM		
	M/J	20:15-21:15	PRESENCIAL/ZOOM		
		19:00-20:00	PRESENCIAL/ZOOM		
		20:30-21:30	ZOOM		
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	M/J	11:30-12:30	ZOOM	28€	38€
	M/J	18:00-19:00	PRESENCIAL/ZOOM		INCLUYE TODAS LAS CLASES DE ESTAS ACTIVIDADES EN LOS MODOS PRESENCIAL Y ZOOM
CICLO INDOOR	L/X	20:00-21:00	PRESENCIAL	28€ 2 CLASES	
	J	20:30-21:30	ZOOM		
CORE	L	19:15-19:45	PRESENCIAL/ZOOM	15€	
	X	10:00-10:30	PRESENCIAL/ZOOM		
STRETCHING	L	19:45-20:15	PRESENCIAL/ZOOM	15€	
	X	10:30-11:00	PRESENCIAL/ZOOM		
HIPOPRESIVOS	M	12:00-12:30	ZOOM	CON BONO	
	X	19:45-20:15	PRESENCIAL/ZOOM	CON BONO	
GAP	M	11:30-12:00	ZOOM	CON BONO	
TABATA	X	19:15-19:45	PRESENCIAL/ZOOM	CON BONO	
SALA MUSCULACION Y CARDIO	TODOS	HORARIO POLIDEPORTIVO	PRESENCIAL	28€	
BOXEO	L/X	19:30-20:30	PRESENCIAL/ZOOM	30€	38€ + SALA
	S	20:00-21:00	PRESENCIAL/ZOOM	26€	
PADEL	MAS INFORMACION EN PROGRAMA APARTE				+5€ + SALA

Teléfono: 620 96 37 37 E-mail: polideportivo@cabanillasdelasierra.org

ESCUELAS INFANTILES 2020-2021

ACTIVIDAD	EDAD/GRUPO	DIAS	HORAS	PRECIO
AJEDREZ	UN GRUPO	V	16:30-17:30	15€
FUTBOL SALA	PREBENJAMIN/BENJAMIN	J/V	16:30-17:30	15€
	ESCUELA	L/X	17:00-21:00	30€
GIMNASIA RITMICA	COMPETICION INDIVIDUALES MENORES DE 13	V	17:30-20:00	35€ +17€
	MAYORES DE 13	L/X	17:00-18:00	22€
KARATE	UN GRUPO	M	18:00-19:00	27€
ATLETISMO	UN GRUPO	V	16:30-17:30	10€
	MAS INFORMACION APARTE	V	17:30- 18:30	

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 INTALACIONES



AYUNTAMIENTO
DE
Cabanillas de la Sierra

PROTOCOLO DE PROTECCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD FRENTE AL COVID-19 EN LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS

1.- INTRODUCCIÓN:

Tras la reanudación de la actividad deportiva y las medidas adoptadas por el Consejo Superior de Deportes y la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, se han podido establecer una serie de pautas que permiten el desarrollo de actividades deportivas, con el fin de velar en todo momento por la salud de los deportistas. Por dicha razón, las medidas que se recogen en el presente PROTOCOLO, surgen de la necesidad de obtener las condiciones necesarias e imprescindibles para realizar las actividades en el AYUNTAMIENTO de Cabanillas de la Sierra con la mayor normalidad posible haciendo un especial hincapié en la prevención higiénico-sanitaria. Todo ello, con el objetivo de que los participantes y sus representantes legales colaboren y tengan conocimiento de las medidas y requisitos adoptados, cumpliéndolas de manera estricta.

2.- DECLARACIÓN RESPONSABLE PARA EL REINICIO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA:

El usuario deberá presentar junto a la inscripción en el Polideportivo de Cabanillas de la Sierra, el usuario mayor de edad o sus representantes legales si es menor de edad, deberán aceptar una declaración responsable por la que garanticen que la salud del usuario durante los 14 días previos al inicio de la actividad deportiva en nuestras instalaciones deportivas, ha sido adecuada sin que haya presentado sintomatología cuyas características puedan estar asociadas con el virus COVID-19, ni ha estado en contacto con personas diagnosticadas con el referido virus. A estos efectos, se acompaña como ANEXO I el modelo de certificación que deberá cumplimentarse y entregarse presencialmente al responsable del polideportivo.

3.- MANTENIMIENTO DE LAS INSTALACIONES:

Las instalaciones estarán dotadas de puntos de control de acceso, provistos de material de desinfección y aislamiento, así como de elementos técnicos que permitan comprobar la temperatura corporal de las personas que accedan al recinto.

Las instalaciones y material se limpiarán y desinfectarán de manera reiterada a lo largo del desarrollo de las actividades deportivas, especialmente en aquellas superficies de contacto manual, tales como barandillas, sillas, baños, picaportes, etc. Existirán varios puntos con gel desinfectante y papeleras de pedal a disposición de los participantes.

Además, se llevará a cabo una exhaustiva higienización en aquellas zonas comunes, tales como baños de las instalaciones deportivas, duplicando al menos la higienización de los inodoros y ubicando en los mismos dispensadores de gel desinfectante y papel de manos. Los productos de limpieza utilizados serán en todo momento los recomendados por las autoridades sanitarias.

4.- MEDIDAS DE CONTROL Y PREVENCIÓN COVID-19:

- Control de Temperatura, no pudiendo ser superior a 37'5 °C.

- Uso obligatorio de mascarillas en todas las instalaciones deportivas; exceptuando menores de 6 años y personas que presenten algún tipo de enfermedad o dificultad respiratoria (justificado con informe médico).
- Control de acceso de cualquier usuario y salidas.
- Mantener la distancia interpersonal de 1,5 metros.
- Desinfección de manos con hidrogel.
- Desinfección de calzado.
- Habrá siempre una persona responsable de la seguridad e higiene.
- Cada instalación deportiva, deberá de disponer de una guía de funcionamiento detallada atendiendo a la organización de cada pabellón (entradas, salidas, localización de los dispensadores de gel hidroalcohólicos, etc....) y facilitárselo a cada usuario. Para garantizar el cumplimiento de la distancia interpersonal de al menos 1,5 metros.
- El polideportivo recomienda que cada usuario, técnico, trabajador se lleve su propio gel hidroalcohólico para evitar desplazamientos innecesarios a los puntos de desinfección.
- Queda prohibido comer dentro de las instalaciones.
- Se realizarán ventilaciones periódicas de la instalación de forma diaria y por espacio de 5 minutos. Se mantendrán abiertas, siempre que sea posible, las puertas de acceso.
- Se desinfectará todos los aparatos y material utilizados.
- Recomendamos venir con la ropa adecuada a cada actividad desde casa, para no tener que hacer uso de las zonas comunes.
- Se recomienda que los vestuarios, duchas y aseos, permanecerán cerrados, salvo aquellos que cumplan las normas sanitarias establecidas, para evitar la aglomeración de personas en un espacio cerrado.
- En cuanto al aforo, dependerá del tipo de instalación donde se realice la competición, teniendo en cuenta que debe respetarse la distancia de seguridad de 1,5 metros. En espacios cerrados se permiten subgrupos de 10 personas, en la realización de actividades, y de hasta 20 o 25 personas en competiciones.

3.- ACTUACIÓN EN CASO DE POSITIVO COVID-19:

Los deportistas tienen la **autorresponsabilidad** de informar de su estado de salud, si presenta síntomas o si han mantenido contacto estrecho con alguna persona afectada por COVID-19, en cualquier otro momento desde la presentación de la declaración responsable, fuera de las instalaciones.

3.1. Actuación ante una persona que desarrolle síntomas compatibles con COVID-19 en las instalaciones:

- Se le colocará una mascarilla quirúrgica;
- Se le llevará a un espacio separado;
- Se contactará con el responsable del COVID-19 del Ayuntamiento.
- Se contactará con sus familiares. Deberán contactar tan pronto como sea posible con su centro de salud de atención primaria de referencia.
- La persona que acompañe al caso sospechoso deberá llevar el equipo de protección individual adecuado.
- El espacio en el que los casos sospechosos esperen será preferiblemente una sala para uso individual.

- Las personas consideradas caso confirmado con infección activa y las consideradas como contacto estrecho de un caso sospechoso, probable o confirmado, deberán seguir la indicación de aislamiento o cuarentena que les sea señalada desde los dispositivos asistenciales o de salud pública, sin poder abandonar su domicilio, el lugar de aislamiento o cuarentena en ningún caso, salvo autorización expresa del servicio sanitario por causa debidamente justificada.

3.2. Actuación ante una persona que desarrolle síntomas en casa o fuera de la instalación deportiva, compatibles con COVID-19:

En caso positivo, por escrito el técnico o personal responsable comunicará del caso a los padres/madres/tutores que hayan podido tener contacto con el usuario afectado para que se pongan en contacto con los servicios sanitarios de salud.

4.- CONCLUSIÓN:

Dada la situación que estamos viviendo y hasta el desarrollo de tratamientos eficaces o posibles vacunas contra la COVID-19, se ha tratado de unificar en este Protocolo las medidas de prevención señaladas por las autoridades competentes para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, de manera que nuestros deportistas y técnicos puedan contribuir a disminuir el contagio y propagación de la COVID-19 durante la práctica de cualquier deporte, propiciando un entorno seguro, gradual y equilibrado a las competiciones y otros eventos.

Cabe señalar que las actividades a las que hace referencia este Protocolo están supeditadas a la situación epidemiológica que puede ser cambiante y determinar la suspensión de actividades programadas si se incrementa el riesgo de transmisión comunitaria, en el ámbito autonómico o local.

El presente Protocolo sobre recomendaciones y medidas de seguridad se irán ampliando o modificando en función de los protocolos que se establezcan por las instituciones y autoridades sanitarias, así como se plantee la evolución de la Pandemia.

El Alcalde

D.