AYUNTAMIENTO
DE TOTANA
Concejalía de Deportes

Toda la información municipal sobre Covid-19 la puedes consultar aquí:
totana.es
AyuntamientodeTotana
AyuntTOTANA
ayuntamientotana

ACCESO A PISTAS SÓLO CON

RESERVA PREVIA

Concejalía de Deportes

Lunes a Viernes de 9.00h a 13:00h.

Teléfono 968 42 24 12

NO ESTÁ PERMITIDO EL ACCESO DE PÚBLICO

AYUNTAMIENTO DE TOTANA
Concejalía de Deportes

Toda la información municipal sobre Covid-19 la puedes consultar aquí:
totana.es
AyuntamientodeTotana
AyuntTOTANA
ayuntamientotana

PROTOCOLO DE ACCESO

1. Reserva de pista, sólo por teléfono, de Lunes a Viernes en horario de 9.00h a 13.00h. Los usuarios que quieran acceder a la pista de atletismo y zona de calistenia también deberán de facilitar los datos a la Concejalía de Deportes previo a su asistencia.

968 42 24 12

2. Los entrenamientos de clubes y escuelas deportivas se podrán llevar a cabo siempre y cuando cuenten con la autorización de la Concejalía de Deportes. Cualquier petición de uso se realizará mediante Registro de Entrada en la Sede Electrónica del Ayuntamiento de Totana.

3. Los pagos de las reservas de pista se realizarán mediante transferencia bancaria o ingreso en cajero. Se podrá reservar con una antelación máxima de 48 horas. Las reservas de los sábados se realizarán el viernes previo, no se admitirán reservas presenciales. La gestión de reservas se centralizará en la Concejalía de Deportes, y desde aquí se facilitará a cada instalación las reservas del día.

Ingreso en cajero o transferencia bancaria

4. Todos los usuarios que accedan a las instalaciones deportivas deberán de facilitar sus datos previamente a la Concejalía para llevar un control. Si en el momento de la reserva no se dispone de toda la información, podrá dejarse el formulario al conserje de la instalación. El titular de la reserva se responsabiliza de que los datos facilitados son correctos.

5. El titular de la reserva deberá presentar al conserje la impresión o captura del justificante final de la reserva y pago de la misma.

6. Los usuarios de pistas interiores y salas polivalentes deberán desinfectarse el calzado antes de acceder.

7. Los usuarios NO podrán USAR los VESTUARIOS, ni las DUCHAS deberán de venir ya cambiados de casa.

8. NO se permite la presencia de PÚBLICO. Solo podrá haber público en los eventos o competiciones previamente autorizadas, según artículo 18.3 del BORM número 140 de 19/06/2020.

AYUNTAMIENTO DE TOTANA
Concejalía de Deportes

#Junt@sSaldremosAdelante

AYUNTAMIENTO DE TOTANA
Concejalía de Deportes

Toda la información municipal sobre Covid-19 la puedes consultar aquí:
totana.es
AyuntamientodeTotana
AyuntTOTANA
ayuntamientotana

PISTA DE ATLETISMO

1. Recuerde desinfectarse las manos al acceder a la instalación, durante y después de realizar la actividad. Se recomienda que cada usuario lleve consigo su kit de desinfección.

2. Use mascarilla a la entrada y salida de la instalación.

3. No toque elementos de la instalación que no sean necesarios. Tampoco se toque la cara, nariz, o boca.

4. No se puede correr ni en grupo ni en paralelo. Se podrá usar la calle interior, zona central y la exterior. Se admitirán máximo 4 personas por calle y por reserva.

5. Mantenga siempre los 1,5 m. de distancia con el resto de deportistas.

RESERVA PREVIA

6. El acceso a la pista se realizará mediante reserva previa. En el caso de no hacer la reserva deberá entregar fotocopia del DNI al personal de la instalación y número de teléfono para localizarle en el caso de que fuese necesario.

Concejalía de Deportes
Lunes a Viernes de 9.00h a 13:00h.
Teléfono 968 42 24 12

7. NO está permitido el USO de VESTUARIOS y DUCHAS.

8. NO usar las fuentes de agua, NO compartir bebida ni alimentos con otras personas.

9. Al terminar la sesión tienes 10 minutos para abandonar la instalación.

AYUNTAMIENTO DE TOTANA
Concejalía de Deportes

#Junt@sSaldremosAdelante

AYUNTAMIENTO DE TOTANA
Concejalía de Deportes

Toda la información municipal sobre Covid-19 la puedes consultar aquí:
totana.es
AyuntamientodeTotana
AyuntTOTANA
ayuntamientotana

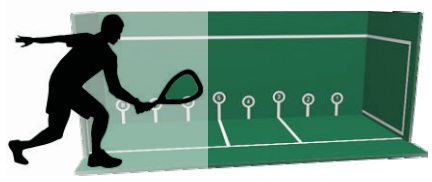
PISTA DE FRONTÓN

1. Recuerde desinfectarse las manos al acceder a la instalación, durante y después de realizar la actividad. Se recomienda que cada usuario lleve consigo su kit de desinfección.

2. Use mascarilla a la entrada y salida de la instalación.

3. No toque elementos de la instalación que no sean necesarios. Tampoco se toque la cara, nariz, o boca.

4. Se requiere reserva previa. Máximo 4 jugadores por reserva.



5. Mantenga siempre los 1,5 metros de distancia con el resto de deportistas.

6. El acceso a la pista se realizará mediante reserva previa.

RESERVA PREVIA

Concejalía de Deportes
Lunes a Viernes de 9.00h a 13:00h.
Teléfono 968 42 24 12

7. NO está permitido el USO de VESTUARIOS y DUCHAS.

8. NO usar las fuentes de agua, NO compartir bebida ni alimentos con otras personas.

9. Al terminar la reserva tienes 10 minutos para abandonar la instalación.

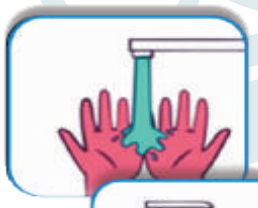
AYUNTAMIENTO DE TOTANA
Concejalía de Deportes

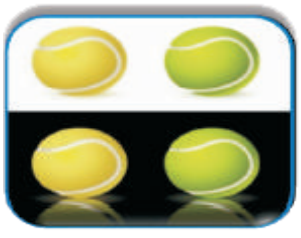
#Junt@sSaldremosAdelante

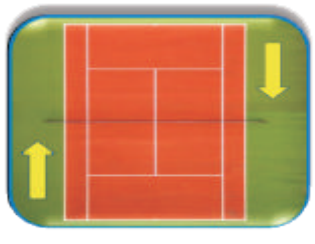
AYUNTAMIENTO
DE TOTANA
Concejalía de Deportes

Toda la información municipal sobre Covid-19 la puedes consultar aquí:
totana.es
AyuntamientodeTotana
AyuntTOTANA
ayuntamientotana

PISTA DE TENIS





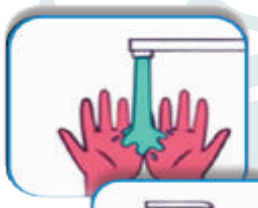


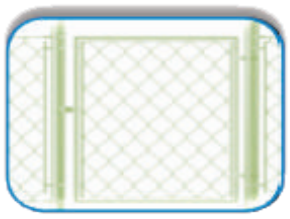
- Respeta las normas de las autoridades y los protocolos de acceso establecidos.
- Llega vestido de juego con el tiempo justo para salir a jugar.
- Mantén la distancia de 1,5m. con las personas.
- Usa mascarilla a la llegada y a la salida, y en todas las zonas comunes de la instalación.
- Lava y desinfecta tus manos antes y después de jugar.
- No toques las vallas o la puerta de acceso a la pista.
- Lleva tu bebida y toalla, no compartas.
- Limpia el equipo de juego antes y después de jugar.
- No te toques la cara con las manos.
- Usa pañuelos desechables al estornudar o limpiarte.
- Cubre tus toses y estornudos.
- Juega con pelotas nuevas a ser posible.
- Usa raqueta y pie para recoger la pelota y mandársela al adversario.
- Cruza la pista por el lado opuesto de tu compañero.
- Evita el saludo al final del encuentro.
- No se pueden utilizar ni duchas ni vestuarios.
- Finalizada la sesión tienes 10 minutos para abandonar la instalación.

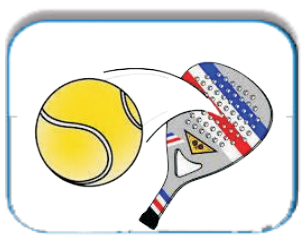
AYUNTAMIENTO
DE TOTANA
Concejalía de Deportes

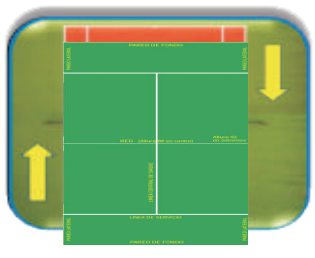
Toda la información municipal sobre Covid-19 la puedes consultar aquí:
totana.es
AyuntamientodeTotana
AyuntTOTANA
ayuntamientotana

PISTA DE PÁDEL









- Respeta las normas de las autoridades y los protocolos de acceso establecidos.
- Llega vestido de juego con el tiempo justo para salir a jugar.
- Mantén la distancia de 1,5m. con las personas.
- Usa mascarilla a la llegada y a la salida, y en todas las zonas comunes de la instalación.
- Lava y desinfecta tus manos antes y después de jugar.
- No toques las vallas o la puerta de acceso a la pista.
- Lleva tu bebida y toalla, no compartas.
- Limpia el equipo de juego antes y después de jugar.
- No te toques la cara con las manos.
- Usa pañuelos desechables al estornudar o limpiarte.
- Cubre tus toses y estornudos.
- Juega con pelotas nuevas a ser posible.
- Usa raqueta y pie para recoger la pelota y mandársela al adversario.
- Cruza la pista por el lado opuesto de tu compañero.
- Evita el saludo al final del encuentro.
- No se pueden utilizar ni duchas ni vestuarios.
- Finalizada la sesión tienes 10 minutos para abandonar la instalación.

AYUNTAMIENTO
DE TOTANA
Concejalía de Deportes

Toda la información municipal sobre Covid-19 la puedes consultar aquí:
totana.es
AyuntamientodeTotana
AyuntTOTANA
ayuntamientotana

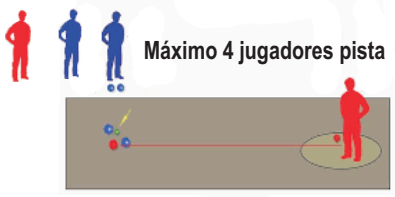
PISTA DE PETANCA

1. Recuerde desinfectarse las manos al acceder a la instalación, durante y después de realizar la actividad. Se recomienda que cada usuario lleve consigo su kit de desinfección.

2. Use mascarilla a la entrada y salida de la instalación.

3. No toque elementos de la instalación que no sean necesarios. Tampoco se toque la cara, nariz, o boca.

4. Máximo 4 jugadores por pista. Sólo deportistas según convenio con el club Petanca Totana.



5. Mantenga siempre los 1,5 m. de distancia con el resto de deportistas.

6. NO está permitido el USO de VESTUARIOS y DUCHAS.

8. NO usar las fuentes de agua, NO compartir bebida ni alimentos con otras personas.

9. Al terminar la reserva tienes 10 minutos para abandonar la instalación.

AYUNTAMIENTO
DE TOTANA
Concejalía de Deportes

#Junt@sSaldremosAdelante

AYUNTAMIENTO DE TOTANA
Concejalía de Deportes

Toda la información municipal sobre Covid-19 la puedes consultar aquí:
totana.es
AyuntamientodeTotana
AyuntTOTANA
ayuntamientotana

SALA TENIS DE MESA

1. Acceso a la sala por la puerta del lateral, esquina c/. Santomera con c/. Moratalla. Desinfecta tu calzado antes de entrar.

2. Recuerde usar gel hidroalcohólico al acceder a la instalación, durante y después de realizar la actividad.

3. Obligatorio uso de mascarilla al acceder y al abandonar la sala.

4. No toque elementos de la instalación que no sean necesarios. Tampoco se toque la cara, nariz, o boca. Cada usuario lleva su propio material.

5. Máximo 8 jugadores por sesión. Atendiendo a las medidas de seguridad y aforo SOLO se usarán cuatro mesas.

6. Mantenga siempre los 1,5 m. de distancia con el resto de deportistas.

7. El acceso a la sala se realizará mediante listado autorizado y comunicación previa a la Concejalía de Deportes.

8. NO está permitido el USO de VESTUARIOS y DUCHAS.

9. Limpieza y desinfección de la sala, mesas y aseos después de cada uso. Esta limpieza se realizará por personal del Club Tenis de Mesa Totana.

AYUNTAMIENTO DE TOTANA
Concejalía de Deportes

#Junt@sSaldremosAdelante

AYUNTAMIENTO
DE TOTANA
Concejalía de Deportes

Toda la información municipal sobre Covid-19 la puedes consultar aquí:
totana.es
AyuntamientodeTotana
AyuntTOTANA
ayuntamientotana

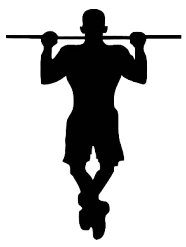
ZONA DE CALISTENIA

1. Recuerde desinfectarse las manos al acceder a la instalación, durante y después de realizar la actividad. Se recomienda que cada usuario lleve consigo su kit de desinfección.

2. Use mascarilla a la entrada y salida de la instalación.

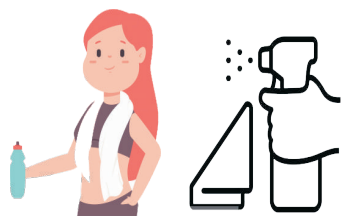
3. No toque elementos de la instalación que no sean necesarios. Tampoco se toque la cara, nariz, o boca.

4. Máximo 4 usuarios de manera simultánea.



5. Mantenga siempre los 1,5 m. de distancia con el resto de deportistas.

6. Acceso obligatorio con toalla. Cada deportista deberá de limpiar todos los aparatos antes y después de su uso. Importante desinfectarse las manos al finalizar la actividad.



7. NO está permitido el USO de VESTUARIOS y DUCHAS.

8. NO usar las fuentes de agua, NO compartir bebida ni alimentos con otras personas.

9. Al terminar tu sesión tienes 10 minutos para abandonar la instalación.

AYUNTAMIENTO
DE TOTANA
Concejalía de Deportes

#Junt@sSaldremosAdelante

AYUNTAMIENTO
DE TOTANA
Concejalía de Deportes

Toda la información municipal sobre Covid-19 la puedes consultar aquí:
totana.es
AyuntamientodeTotana
AyuntTOTANA
ayuntamientotana

PISTA / SALA CUBIERTA

1. **Desinfección de calzado antes de acceder.**

2. Recuerde desinfectarse las manos al acceder a la instalación, durante y después de realizar la actividad. Se recomienda que cada usuario lleve consigo su kit de desinfección.

3. Use mascarilla a la entrada y salida de la instalación.

4. No toque elementos de la instalación que no sean necesarios. Tampoco se toque la cara, nariz, o boca.

RESERVA PREVIA

5. El acceso a la pista se realizará mediante reserva previa.
Concejalía de Deportes, de Lunes a Viernes de 9.00h a 13:00h. Teléfono 968 42 24 12

6. NO está permitido el ACCESO de PÚBLICO. Solo deportistas.

7. Mantenga siempre los 1,5 metros de distancia con el resto de deportistas.

8. NO está permitido el USO de VESTUARIOS y DUCHAS.

9. NO usar las fuentes de agua, NO compartir bebida ni alimentos con otras personas.

10. Al terminar la reserva tienes 10 minutos para abandonar la instalación.

AYUNTAMIENTO
DE TOTANA
Concejalía de Deportes

#Junt@sSaldremosAdelante

AYUNTAMIENTO DE TOTANA
Concejalía de Deportes

Toda la información municipal sobre Covid-19 la puedes consultar aquí:
totana.es
AyuntamientodeTotana
AyuntTOTANA
ayuntamientotana

CAMPO DE FÚTBOL

1. Venga cambiado de casa. Se recomienda usar un calzado distinto al que traiga de la calle.

2. Recuerde desinfectarse las manos al acceder a la instalación, durante y después de realizar la actividad. Se recomienda que cada usuario lleve consigo su kit de desinfección.

3. Use mascarilla a la entrada y salida de la instalación.

4. No toque elementos de la instalación que no sean necesarios. Tampoco se toque la cara, nariz, o boca.

5. El acceso a la pista se realizará mediante reserva previa.
Concejalía de Deportes, de Lunes a Viernes de 9.00h a 13:00h. Teléfono 968 42 24 12

RESERVA PREVIA

6. NO está permitido el ACCESO de PÚBLICO. Solo deportistas.

7. Mantenga siempre los 1,5 m. de distancia con el resto de deportistas.

8. NO está permitido el USO de VESTUARIOS y DUCHAS.

9. NO usar las fuentes de agua, NO compartir bebida ni alimentos con otras personas.

10. Al terminar tu sesión tienes 10 minutos para abandonar la instalación.

AYUNTAMIENTO DE TOTANA
Concejalía de Deportes

#Junt@sSaldremosAdelante

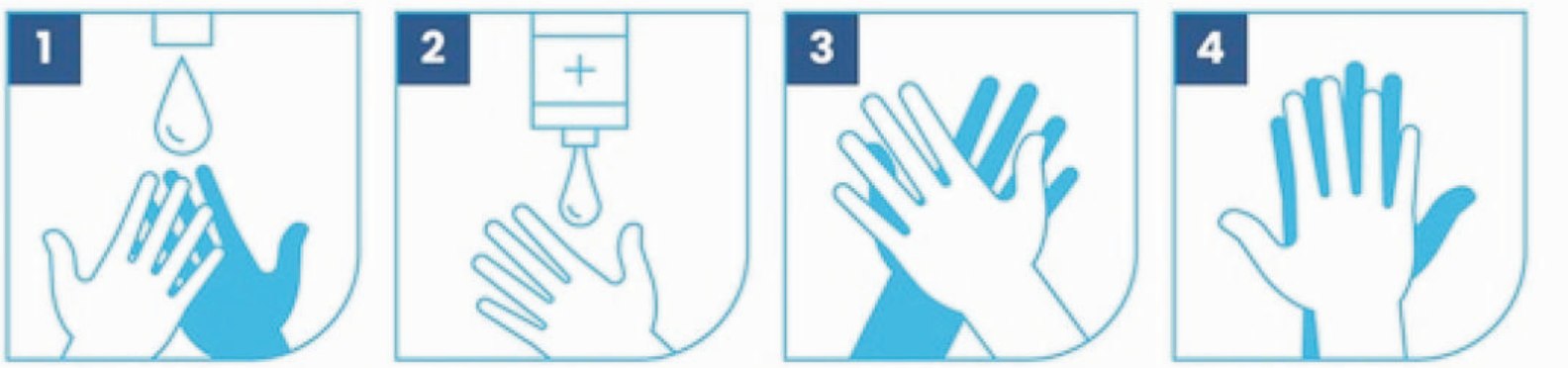
AYUNTAMIENTO
DE TOTANA
Concejalía de Deportes

Toda la información municipal sobre Covid-19 la puedes consultar aquí:
totana.es
AyuntamientodeTotana
AyuntTOTANA
ayuntamientotana

MEDIDAS PREVENTIVAS FRENTE A COVID-19

Lavado de manos:

El lavado de manos tiene que durar mínimo 20 segundos.



A tener en cuenta:

Todos los pasos tienen que hacerse en ambas manos.
Llevar las uñas cortas y cuidadas, no llevar joyas ni relojes.

El mismo procedimiento debería llevarse a cabo con el gel hidroalcohólico.

AYUNTAMIENTO DE TOTANA
Concejalía de Deportes

Toda la información municipal sobre Covid-19 la puedes consultar aquí:
totana.es
AyuntamientodeTotana
AyuntTOTANA
ayuntamientotana

CÓMO ACTUAR EN CASO DE SÍNTOMAS DE COVID-19

Protocolo de actuación:

Saber cómo actuar nos puede ayudar a controlar mejor las situaciones que puedan surgir estos días y a prestar ayuda a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

1 Auto-aislarte
Habitacion de uso individual con ventana manteniendo la puerta cerrada y baño individual.

2 Mantente Comunicado
Ten disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos.

3 Sensación de Gravedad
Si tienes sensación de falta de aire o sensación de gravedad por cualquier otro síntoma llama al 112

4 Teléfono de tu CC.AA.
También puedes habilitar el teléfono habilitado para la Comunidad Autónoma.

5 Autocuidados
Un paracetamol para controlar la fiebre, ponte paños húmedos en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; bebe líquidos, descansa, pero moviéndote por la habitación de vez en cuando.

6 Aislamiento Domiciliario
Una vez realizado lo más inmediato, aplica las recomendaciones para el aislamiento domiciliario, e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena.

7 Lavado de manos
Asegúrate de que sabes realizar un lavado de manos adecuado.

8 Si empeoras
Si tienes sensación de que empeoras y tienes dificultad respiratorio o no se controla la fiebre, llama al 112.

9 14 días
Se recomienda mantener el aislamiento 14 días desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto.

10 Alta
El seguimiento y el alta será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma.

A tener en cuenta:

MAS PREVENCIÓN

Información proveniente de Fuentes Oficiales.

AYUNTAMIENTO
DE TOTANA
Concejalía de Deportes

Toda la información municipal sobre Covid-19 la puedes consultar aquí:
totana.es
AyuntamientodeTotana
AyuntTOTANA
ayuntamientotana

USO DE GUANTES COMO MEDIDA PREVENTIVA FRENTE A COVID-19 ACLARACIONES BÁSICAS

1) Los guantes únicamente protegen tus manos.

2) Están en contacto con las superficies del exterior que podrían estar contaminadas, por tanto el guante puede estar contaminado.

3) Los guantes deben ser desechables.
No son EPIS reutilizables.

NO TE TOQUES LA BOCA, LA NARIZ, NI LOS OJOS CUANDO LLEVES GUANTES

SI LO HACES PODRÍAS CONTAMINAR ESTAS ZONAS

¡Acuérdate de que llevas guantes!

No te confíes, no adquieras una falsa sensación de seguridad.
No toques tu cara.

Lava tus manos tras el uso de guantes

Recuerda lavar tus manos cuando te quitas los guantes. Que los hayas llevado no implica que tus manos estén libres de bacterias.

Conoce el protocolo para quitar tus guantes de forma segura

Es importante que no toques la parte contaminada.

AYUNTAMIENTO
DE TOTANA
Concejalía de Deportes

Toda la información municipal sobre Covid-19 la puedes consultar aquí:
totana.es
AyuntamientodeTotana
AyuntTOTANA
ayuntamientotana

NO PUEDE ACCEDER A ESTA INSTALACIÓN SI PRESENTA SÍNTOMAS COVID-19

¿Cuáles son los síntomas generales de Covid-19?

Fiebre a partir de 37,3 º

Tos

Sensación de ahogo por falta de aire

AYUNTAMIENTO
DE TOTANA
Concejalía de Deportes

Toda la información municipal sobre Covid-19 la puedes consultar aquí:
totana.es
AyuntamientodeTotana
AyuntTOTANA
ayuntamientotana

HAGA USO DEL GEL HIDROALCOHÓLICO AL ENTRAR Y SALIR DE LA INSTALACIÓN DEPORTIVA