

# PLAN DE CONTINGENCIA PARA LA APERTURA DEL RECINTO DEPORTIVO CAMPUS DE ESPINARDO

1 junio 2020

La finalidad de este Plan es favorecer la práctica deportiva siempre y cuando salvaguardemos la salud, tanto de nuestro personal, como de los usuarios de nuestra comunidad universitaria.

## **1) Instalaciones deportivas y espacios complementarios a reabrir.**

a) Instalaciones deportivas:

i) Pistas de tenis (5)

ii) Pistas de pádel (5)

b) Espacios auxiliares:

i) Conserjería del punto de acceso al Recinto de la Localización 6. En ella estarán ubicados dos auxiliares de servicio, cada uno con su puesto de trabajo independiente.

ii) Aseos femenino y masculino exteriores situados junto a la antigua cafetería.

El único acceso al Recinto Deportivo será la entrada situada en el aparcamiento de la Facultad de Educación, junto a las pistas de tenis.

## **2) Horario.**

a) Horario de apertura del Recinto de 8:00 a 13:30 h. y de 17:00 a 21:30 h. Con este horario ponemos a disposición del usuario el horario de mejor confort térmico y aprovechamos la luz solar.

b) Horas de reservables por instalación: para intentar dispersar la afluencia de usuarios, los horarios se solaparán entre pistas pares-impares de forma que no todas empiecen a la vez:

i) Tenis 1, 3, y 5: 8:00-9:20, 9:30-10:50, 11:00-12:20h. y 17:00-18:20, 18:30-19:50 y de 20:00-21:20h.

ii) Tenis 2 y 4: 8:30-9:50, 10:00-11:20 y 17:30-18:50, 19:00-20:20h.

iii) Pádel 1, 3, y 5: 8:00-9:20, 9:30-10:50, 11:00-12:20 y 17:00-18:20, 18:30-19:50 y de 20:00-21:20 h.

iv) Pádel 2 y 4: 8:30-9:50, 10:00-11:20 y 17:30-18:50, 19:00-20:20h.

c) Aunque la reserva se materialice para una hora y media, los últimos diez minutos se destinan para el abandono de la pista y salida del Recinto, de este modo se facilita el mantenimiento de la distancia social con los siguientes usuarios.

### **3) Usuarios.**

Cada pista podrá ser usada por dos jugadores para juego individual.

La reserva de la pista se realizará por el sistema telemático SUMA, siendo obligatorio que el usuario que hace la reserva vaya a jugar. El acompañante facilitará sus datos (número del DNI) al usuario que reserva para que este lo incluya en el momento de formalizar la reserva en SUMA.

En el caso de que los usuarios no estuvieran debidamente acreditados no podrán acceder ni hacer uso de la instalación.

### **4) Actividades UMUfitness Online.**

Además de lo ofertado anteriormente, desde el próximo miércoles 3 de junio, vamos a ofrecer a la comunidad, las **actividades online GAP, zumba, yoga y actividad física dirigida para el grupo Mujer Activa (cáncer de mama) y el colectivo del programa Activa-T**, en una sala equipada para realizar streaming con monitor presencial.

Podrás seguir la retransmisión en vivo en los siguientes horarios:

a) GAP: martes y jueves 19:00-19:50h.

b) Zumba: martes y jueves 20:00-20:50h.

c) Actividad física dirigida (Activa-T, Mujer Activa, etc.): lunes y miércoles 19:00-19:50h.

d) Yoga: lunes y miércoles 20:00-21:20h.

Si no has podido seguir la sesión en vivo, siempre puedes realizar tu ejercicio físico en diferido desde el canal del SAD en tvUM (disponible próximamente).

### **5) Servicio de Fisioterapia.**

El Servicio de Fisioterapia de la Universidad de Murcia comienza de nuevo a atender al público. Durante el teletrabajo debido a una mala higiene postural al estar sentado o bien

porque no se cuenta con el mobiliario adecuado, pueden aparecer cervicalgias y/o lumbalgias.

Al mismo tiempo, al permanecer mucho tiempo sentados y debido a la falta de ejercicio físico durante el confinamiento puede aparecer atrofia muscular.

También han podido aparecer lesiones por realizar ejercicio físico siguiendo redes sociales donde no existe el acompañamiento de un técnico especializado que pueda dirigir y corregir la ejecución del mismo o haber comenzado a hacer deporte precipitadamente sin contar con un buen calentamiento y de manera progresiva adaptándose al esfuerzo, sin una buena técnica del gesto deportivo y sin realizar ejercicios de estiramiento para recuperar un buen tono muscular.

Solicita tu cita en <https://suma.um.es/web/suma/reservas/cmd> o en la extensión 7090 (teléfono 868887090)

## **6) Valoración y planificación del entrenamiento.**

Así mismo, vamos a ofrecer los **servicios de la Unidad de Valoración y Planificación del Entrenamiento**. Para ello contamos con el laboratorio de fuerza ubicado en el Centro de Medicina del Deporte y el estadio de atletismo Monte Romero para las pruebas de campo de evaluación de la resistencia. La solicitud de los servicios que ofrece esta unidad se realiza por medio de cita previa, asignándole día y hora para la realización de las pruebas. Los tests se realizan individualmente con el fin de minimizar el riesgo de contagio por Covid-19, tanto el usuario como el técnico están obligados al uso de mascarilla, a la desinfección de las manos por medio de gel hidro-alcohólico y se mantendrá la distancia requerida de 2 metros. Al termino de las pruebas se procederá a la desinfección de los dispositivos de medición y de todo aparataje que haya intervenido en el proceso de evaluación. Se podrá hacer uso de los aseos, pero no se dispondrá de los vestuarios para el uso de duchas.

Se realizará un registro de datos de quién asiste a sus actividades para posibles contingencias.

Al acceder a las instalaciones los usuarios deberán pasar por la alfombrilla desinfectante y se limpiarán las manos con gel hidroalcohólico.

Para el acceso y tránsito por el recinto deportivo será obligatorio el uso de la mascarilla hasta el comienzo de las pruebas.

El horario de cita previa sería:

- a) Lunes y jueves de 9:00-9:50h y de 10:10-11:00h.
- b) Miércoles de 16:30-17:20h y de 17:40-18:30h.

## 7) Normas de uso de las instalaciones.

### NORMAS DE USO DEL RECINTO DEPORTIVO CAMPUS DE ESPINARDO DESDE EL 1 DE JUNIO DE 2020:

- Realizar la reserva anticipada de la instalación a utilizar.
- La reserva del espacio deportivo a utilizar se realizará según el artículo 13 de la [Normativa General de los Servicios Prestados por el Servicio de Actividades Deportivas](#), por la aplicación de reservas de [SUMA](#).
- Se podrán reservar pistas de tenis y pádel para juego individual o en parejas.
- Es obligatorio que asista a jugar el usuario que realiza la reserva y que, durante el proceso de reserva, se indiquen los DNI de los compañeros con los que jugará.
- Todos los usuarios deberán Identificarse en el punto de acceso al Recinto Deportivo y confirmar la reserva de su pista.
- Asistir con mascarilla y no quitársela hasta entrar en la pista de juego.
- Cumplir las indicaciones de los auxiliares de servicio de las instalaciones.
- Los vestuarios estarán cerrados. Se deberá acceder con ropa deportiva sin posibilidad de cambiarse en la instalación.
- Aunque la pista estará reservada por un periodo de 1:30h., los deportistas deberán salir de la misma 10 minutos antes de la hora de finalización de la reserva, para evitar, en lo posible, coincidir con los siguientes jugadores.
- Respetar la distancia social de 2m. mínimo en los desplazamientos por la instalación y sobre todo en los cambios de turno de juego.
- Permanecer el menor tiempo posible en el Recinto Deportivo. Deberán abandonar éste nada más terminar de usar la instalación reservada.
- Respetar las señalizaciones para el acceso y circulación por el Recinto Deportivo.
- No se permitirá el acceso a ningún tipo de acompañantes (familiares, público, monitor, etc.).
- Seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias:
  - Si se encuentra con síntomas de Covid-19 no asistir a la instalación.
  - Distancia social de 2m.
  - Lavar o desinfectar tus manos antes y después de jugar.
  - No tocarse la cara con las manos.
  - No tocar las vallas o la puerta de acceso a la pista. En caso de que sea inevitable, hacerlo con la mano no dominante.
  - Lleva tu bebida y toalla, no compartas.
  - Limpia el equipo de juego antes y después de jugar.
  - Usa pañuelos desechables al estornudar o limpiarte.
  - Cubre tus toses y estornudos.
  - No cambies de lado durante el partido o cambiar por el lado opuesto de tu/s adversario/s.
  - Evita el saludo al final del encuentro.