

Prepara2

UNA NUEVA REALIDAD DEPORTIVA

Protocolo de actuación para el COVID-19.



Universidad
de Navarra

SERVICIO DE
DEPORTES

El ejercicio es fundamental para prevenir y combatir el COVID-19

1. *La actividad física y el deporte mejoran nuestra salud.*

Según diversos estudios científicos, la práctica regular de actividad física y deportiva supone un beneficio enorme para nuestra salud y bienestar físico y mental.

2. *El ejercicio refuerza nuestro sistema inmunológico y nos ayuda a prevenir el COVID-19.*

La investigación ha demostrado que el ejercicio de intensidad moderada, realizado de manera regular, produce una serie de respuestas positivas, incluyendo efectos beneficiosos sobre la respuesta inmune frente a la infección.

3. *Las instalaciones deportivas son claves para practicar de la manera más segura posible y eficaz el ejercicio físico. La prevención e higiene evitan contagios y facilitan una actividad deportiva que refuerza nuestro sistema inmunológico.*

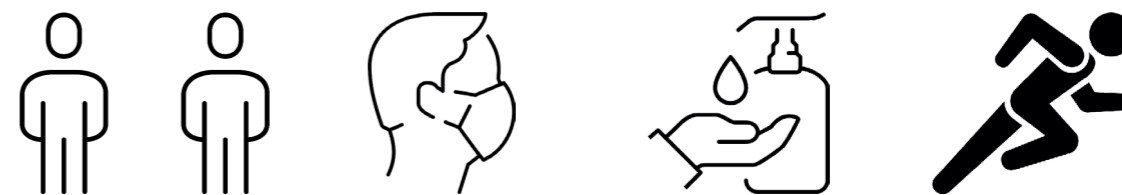
Queremos ofrecer en nuestras instalaciones un programa de actividades que se adapte a las necesidades de los usuarios y que refuerce su sistema inmunológico de forma segura.

El Servicio de Deportes de la Universidad de Navarra cuenta con la colaboración del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales y Salud Pública para elaborar las estrategias necesarias que faciliten la seguridad e higiene tanto de trabajadores como usuarios.

4. *El ejercicio puede detener los contagios y/o reducir el impacto de la enfermedad.*

Existen tres recomendaciones básicas para prevenir los contagios: la distancia social, la protección individual con la mascarilla y la higiene regular de las manos.

Desde el Servicio de Deportes apostamos por una cuarta práctica que ayudará a mejorar la seguridad personal del usuario: el ejercicio físico y la práctica deportiva diarias.



De este modo no solo se reforzará nuestro sistema inmunológico, sino también nuestro estado de ánimo y salud mental para enfrentarnos a los retos que presenta la nueva realidad.

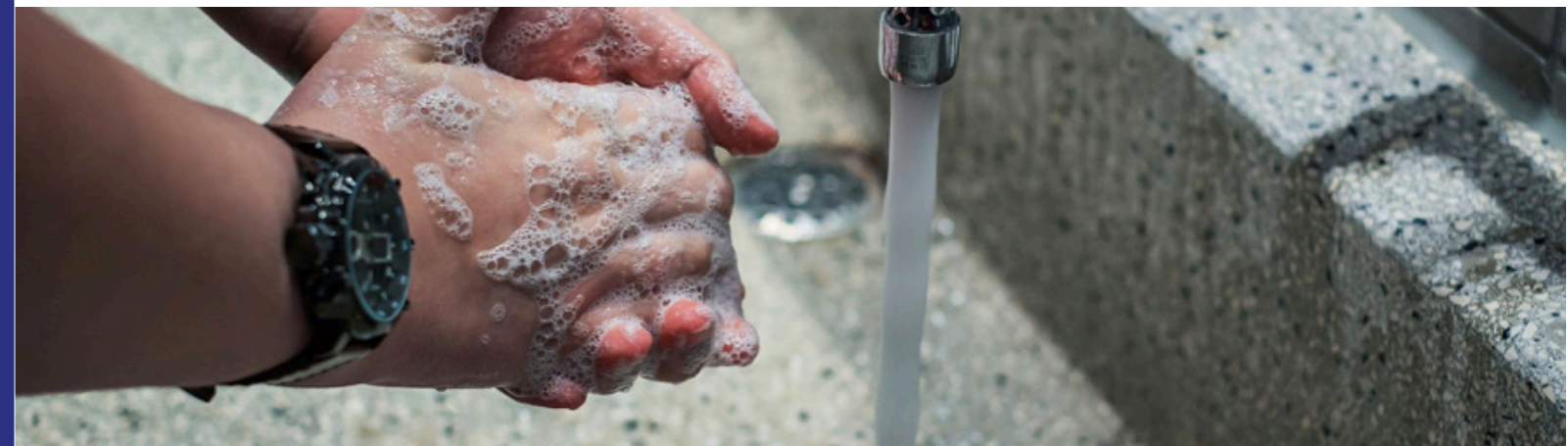
Medidas adoptadas para la prevención y el cuidado de tu salud

Medidas de distanciamiento físico

1. Sistema de **reservas**, control de aforo y gestión de actividades a través de nuestra app [‘MideporteUnav’](#).
2. Uso obligatorio de **maskarilla** de protección individual en zonas tanto interiores como exteriores.
3. **Espacios marcados** de actividad individual en las salas de actividades dirigidas.

Medidas de limpieza, higiene y desinfección

4. **Desinfección nocturna** diaria de las instalaciones.
 5. **Alfombra** desinfectante a la entrada del centro.
 6. Protocolos de **limpieza y desinfección** planificados en función de áreas y niveles de ocupación.
 7. **Geles hidroalcohólicos** para la desinfección regular de manos en todos los espacios de actividad.
 8. **Limpieza del material** individual previa a cada sesión de actividad dirigida.
 9. Uso obligatorio de **material personal** para el juego de deportes de pádel, tenis, squash y frontón.
 10. **Controles de temperatura** en los accesos al gimnasio.
 11. Elementos de señalización e **itinerarios** para organizar la circulación de los usuarios y así ayudar a mantener la distancia de seguridad de 1,5 metros.
- Los procesos administrativos se harán de forma **digital**. Bien a través de la web, bien a través de la app [‘MideporteUnav’](#).
- 12.



¿Cómo será ahora el día a día en las instalaciones deportivas?

Reservas y accesos

- Será **obligatorio** realizar una reserva para poder entrenar, independientemente de la zona en la que vayas a estar.
- La **reserva** se realizará a través de la app '[MideporteUnav](#)' o bien en la página web del Servicio de Deportes.
- Las reservas tienen un tiempo de **cancelación** de hasta dos horas antes del inicio de la actividad.
- La **llegada** a las instalaciones puede realizarse unos 15 minutos antes de la hora de reserva y la salida dentro de los 30 minutos de la finalización de la actividad.
- No se permitirá el acceso al recinto de las instalaciones de **bicicletas y patinetes**.

Medidas individuales

- Al volver a casa dúchate o, si no es posible la primera, **lávate bien** todas las zonas expuestas (manos, muñecas, cara, cuello, etc.)
- Además, **desinfecta el móvil** o las gafas con agua y jabón o con alcohol.
- Si tienes **síntomas** compatibles con el COVID19 o has estado en contacto con alguna persona infectada no podrás acceder a las instalaciones. Sé responsable y cuídate.

Instalaciones

- Para facilitar la seguridad de todos, los **vestuarios** permanecerán cerrados.
- Los **aseos** se encuentran disponibles para su uso ordinario, sin embargo, no está permitido cambiarse de ropa en ellos.
- Para evitar focos de contagio, las **fuentes de agua** estarán deshabilitadas. Estarán disponibles las máquinas de vending con botellas de agua y otras bebidas refrescantes e isotónicas.
- Por motivos de seguridad **no se guardará ningún objeto** personal ni perdido más allá del cierre de las instalaciones.
- Las **taquillas** situadas en los vestuarios no estarán disponibles.

Gimnasio

- El uso de las **toallas** será obligatorio en el gimnasio.
- Cada usuario tendrá que **desinfectar el material** utilizado antes de usar el siguiente.
- La actividad en el gimnasio será en **turnos** de 75 minutos. Después de cada turno el personal del gimnasio dedicará 15 minutos a la limpieza y desinfección de las máquinas.

Escuelas deportivas

- Las **inscripciones** a las distintas escuelas deportivas quedan restringidas a todas aquellas personas menores de 18 años.

Puedes enviar tus sugerencias de mejora al correo electrónico del Servicio de Deportes.

deportes@unav.es

Club Deportivo Universidad de Navarra



Medidas

- Los entrenadores serán los encargados de velar por el cumplimiento de las **normas de seguridad**.
- El **material** proporcionado a los equipos deportivos será desinfectado después de cada entrenamiento por parte de los deportistas que lo hayan dispuesto de el.
- Los petos y **otros equipamientos** serán de uso personal. Cada deportista se encargará de su limpieza y mantenimiento.
- Antes y después del entrenamiento será obligatorio el uso de la **maskarilla**.

Entrenamientos (días y horas)

CAMPO DE FÚTBOL						
L	M	X	J	V	S	D
	INFANTIL (18:00 - 20:00)	CADETE (18:00 - 20:00)	INFANTIL (18:00 - 20:00)	CADETE (18:00 - 20:00)		INFANTIL/ CADETE (12:00)
		JUVENIL (20:00 - 21:30)		JUVENIL (19:00 - 20:30)	INFANTIL/ CADETE (16:00)	JUVENIL (16:00)
REGIONAL PREFEREN- TE (20:30 - 22:30)	REGIONAL PREFEREN- TE (20:30 - 22:30)	1 REGIONAL (20:30 - 22:30)	REGIONAL PREFEREN- TE (20:30 - 22:30)	1 REGIONAL (20:30 - 22:30)	REGIONAL PREFEREN- TE (18:30)	1 RE- GIONAL / REGIONAL FEMENINO (18:30)
	REGIONAL FEMENINO (20:30 - 22:30)			REGIONAL FEMENINO (20:30 - 22:30)		

Esta tabla muestra los horarios establecidos para los entrenamientos del Club Deportivo Universidad de Navarra en el Campo de Fútbol. Las reservas están previstas hasta el 31 de Octubre. Tras esta fecha, momento en el que comienza la competición, pueden producirse modificaciones y actualizaciones.

PABELLÓN DEL POLIDEPORTIVO						
L	M	X	J	V	S	D
				VOLEY JUNIOR (16:00 - 18:00)	VOLEY JUNIOR (10:00)	BASKET F./ VOLEY F. (10:00)
				VOLEY S.F. LIGA NAV. (18:00 - 20:00)	VOLEY JUNIOR (11:00)	BASKET F./ VOLEY F. (11:00)
FÚTBOL SALA (20:00 - 21:30)	BASKET FEMENINO (20:00 - 21:30)	BALONMA- NO FEME- NINO (20:00 - 21:30)	FÚTBOL SALA (20:00 - 21:30)	BALONMA- NO FEME- NINO (20:00 - 21:30)	VOLEY JUNIOR (12:00)	BASKET F./ VOLEY F. (12:00)
BALONMA- NO MASCU- LINO (21:30 - 23:00)	BASKET MASCULINO (21:30 - 23:00)	VOLEY S.F. LIGA VASCA (21:30 - 23:00)	BALONMA- NO MASCU- LINO (21:30 - 23:00)	BALON- MANO F. ESCUELA (21:30 - 23:00)	VOLEY JUNIOR (13:00)	BASKET F./ VOLEY F. (13:00)
					FÚTBOL SALA (16:00)	
					FÚTBOL SALA (17:00)	BASKET MASCULI- NO (17:00)
					BALONMA- NO MASC./ FEM. (18:00)	BASKET MASCULI- NO (18:00)
					BALONMA- NO MASC./ FEM. (19:00)	BASKET MASCULI- NO (19:00)
					BALONMA- NO MASC./ FEM. (20:00)	BASKET MASCULI- NO (20:00)

Esta tabla muestra los horarios establecidos para los entrenamientos del Club Deportivo Universidad de Navarra en el Pabellón del Polideportivo. Las reservas están previstas hasta el 31 de Octubre. Tras esta fecha, momento en el que comienza la competición, pueden producirse modificaciones y actualizaciones.

PISTA MULTIUSOS						
L	M	X	J	V	S	D
VOLEY JUNIOR (16:00 - 18:00)			VOLEY JUNIOR (16:00 - 18:00)		KENDO (9:00)	
VOLEY JUNIOR (19:00 - 20:00)	BADMINTON (18:00 - 20:00)	BADMINTON (18:00 - 20:00)	KENDO (18:00 - 20:00)		KENDO (10:00)	
VOLEY S.F. LIGA VASCA (20:00 - 21:00)	KENDO (20:00 - 21:00)	BADMINTON (20:00 - 21:00)	BASKET FEMENINO (20:00 - 21:30)		KENDO (11:00)	
VOLEY S.F. LIGA VASCA (21:00 - 22:00)	KENDO (21:00 - 22:00)	VOLEY S.F. LIGA NAV. (21:00 - 22:00)	BASKET MASCULINO (21:30 - 22:45)		VOLEY JUNIOR (12:00)	
					VOLEY JUNIOR (13:00)	
					VOLEY JUNIOR (14:00)	
					VOLEY S.F. (16:00)	
					VOLEY S.F. (17:00)	
					VOLEY S.F. (18:00)	

Esta tabla muestra los horarios establecidos para los entrenamientos del Club Deportivo Universidad de Navarra en la Pista Multiusos. Las reservas están previstas hasta el 31 de Octubre. Tras esta fecha, momento en el que comienza la competición, pueden producirse modificaciones y actualizaciones.

Colabora con el Servicio de Deportes.
El objetivo es poner todos los medios para prevenir la enfermedad

Sé responsable



Universidad
de Navarra

SERVICIO DE
DEPORTES