



Protocolo de protección de los usuarios del Polideportivo Universitario frente al COVID-19 para el curso académico 2020/2021

Última actualización: 07/01/2021

Índice

1. Ámbito de aplicación	2
2. Informe de autoevaluación	2
2.1. Situación epidemiológica	2
2.2. Características de la actividad	3
2.3. Autoevaluación del nivel de riesgo	5
3. Medidas de protección en la fase de planificación	7
4. Medidas de protección en la fase operativa	8
4.1. Prevención personal	8
4.2. Limpieza, desinfección y ventilación	9
4.3. Limitaciones de aforo	13
4.4. Aseos y vestuarios	14
4.5. Restricciones de uso	15
4.6. Control y circulación	16
4.7. Materiales	18
4.7.1. Materiales de uso común	18
4.7.2. Utensilios personales	18
4.8. Medidas específicas según tipos de uso	19
4.8.1. Usos en espacios cerrados con interacción	19
4.8.2. Usos en espacios cerrados sin interacción	20
4.8.3. Usos en espacios al aire libre con interacción	21
4.8.4. Usos en espacios al aire libre con interacción	21
4.8.5. Otros usos:	22
a) Uso de espacios por otras entidades	22
b) Eventos deportivos	23
c) Asistencia de público	24
4.9. Responsabilidad individual	25
4.10. Comunicación	25
5. Actuación en caso de síntomas compatibles con COVID-19	26
6. Marco legal y documentos de referencia	27



1.- Ámbito de aplicación

Los titulares de cualquier actividad deben responder al deber de cautela y protección para la prevención del COVID-19 mediante el cumplimiento de las medidas de seguridad e higiene establecidas por las autoridades sanitarias.

En el marco de la actual pandemia de COVID-19 y la nueva normalidad que ha seguido a las etapas de confinamiento y desescalada durante el presente año 2020, este protocolo establece los procedimientos operativos de aplicación en el Servicio de Actividades Deportivas de la Universidad de La Rioja y en particular, en el desarrollo del programa de Actividades Deportivas para el curso académico 2020/2021

En el ámbito del deporte, la Comunidad Autónoma de La Rioja ha determinado que las instalaciones deportivas deben publicar un protocolo sanitario básico de protección frente al COVID-19, siguiendo la normativa vigente para conocimiento de sus usuarios, contemplando las distintas especificaciones de la instalación y siendo visible en cada uno de los accesos.

Con tal fin, este documento proporciona un análisis pormenorizado con el objeto de reducir los riesgos de transmisión del virus en el desarrollo del servicio y culmina con las medidas a llevar a efecto para su puesta en práctica.

2.- Informe de autoevaluación

El riesgo de propagación de COVID-19 depende, entre otros, de la situación epidemiológica, de las características de la actividad y de la capacidad para la adopción de medidas de prevención y control.

El elemento de partida en la evaluación del riesgo es la situación epidemiológica, que permite constatar el nivel de transmisión en el momento de actualización de este documento en la región.

Posteriormente, se analizan las características de los espacios y prácticas teniendo en cuenta cada una de las consideraciones previamente detalladas que determinan el mayor o menor riesgo de contagio del COVID-19.

Por último, se establecen las estrategias para reducir los riesgos anteriormente identificados.

2.1.- Situación epidemiológica

El presente protocolo tiene un carácter revisable al estar determinado por los permanentes cambios de la situación epidemiológica de España, de la comunidad autónoma de La Rioja y de la ciudad de Logroño, así como de las posibles normas que puedan dictarse por parte de las autoridades.

Dicho esto, para la valoración del riesgo se considera la situación de la pandemia a fecha de la última actualización de este protocolo.

Según datos de 6 de enero publicados por el Gobierno de La Rioja, la situación epidemiológica de La Rioja presenta una Incidencia Acumulada en La Rioja de 350,41 (IA14), con 937 casos activos y una ocupación de UCI en el Hospital San Pedro de 18 pacientes (53,70%).

2.2.- Características de la actividad

La actividad objeto de valoración es el programa de Actividades Deportivas de la Universidad de La Rioja para el curso académico 2020/2021 a organizar por el Servicio de Actividades Deportivas de la Universidad de La Rioja, en adelante SAD.

A efectos de la autoevaluación del riesgo de las actividades y servicios que se prestan en las instalaciones deportivas universitarias y debido a la variedad de propuestas deportivas del programa, se hace necesario establecer una diferenciación de los usos en función de dos variables relativas al tipo de espacios en el que se desarrollan:

- a) Espacios: cerrados o al aire libre
- b) Práctica: sin interacción o con interacción

Según esto, todos los usos que tienen lugar en el Polideportivo Universitario durante este curso académico 2020/2021 se engloban en la siguiente clasificación:

- Usos en espacios cerrados con interacción.
Balonmano, baloncesto o fútbol sala
- Usos en espacios cerrados sin interacción
Voleibol, bádminton o tenis de mesa
- Usos en espacios al aire libre con interacción
Frontenis o pelota
- Usos en espacios al aire libre sin interacción
Pádel, senderismo, esquí o surf
- Otros usos

Además de esta diferenciación, para determinar las características de la actividad y efectuar una valoración de riesgos, resulta de utilidad y aplicabilidad en el ámbito de actuación de este protocolo partir de la siguiente autoevaluación general del riesgo, propuesta en el documento "Recomendaciones para eventos y actividades multitudinarias en el contexto de nueva normalidad por COVID-19 en España" publicado por el Ministerio de Sanidad:

a) Porcentaje previsto de participantes que procedan de otras áreas distintas a las que se celebra el evento y que tengan mayor incidencia de casos de COVID-19.

La Universidad de La Rioja acoge un volumen significativo de estudiantes procedentes de otros municipios y regiones. Asimismo, anualmente acoge a estudiantes a través de diferentes programas de movilidad que proceden de diversos países del mundo (el pasado curso 2019/2020 fueron 59 estudiantes extranjeros).

En consecuencia y dada la diversidad de lugares de procedencia, se debe tener en cuenta que las actividades acogerán a participantes de otras áreas que pueden contar con un mayor nivel de incidencia de casos de COVID-19.

b) Porcentaje de participantes considerados vulnerables (personas de edad elevada, personas con enfermedades crónicas o en las que la infección por COVID-19 puede ser un agravante de su estado).

Las actividades deportivas de la Universidad de La Rioja se dirigirán a todos los miembros de la comunidad universitaria, con una edad que oscila, con carácter general, entre los 17 y los 65 años.



Por la propia naturaleza de las actividades deportivas, las personas participantes cuentan por lo general con un estado de salud normal o bueno, de modo que el porcentaje de participantes considerados vulnerables es moderado.

c) Porcentaje de participantes realizan actividades de alto riesgo durante el evento (cantar, contacto físico, compartir materiales, etc.).

Si bien la práctica deportiva lleva implícita en ocasiones un contacto físico, la programación deportiva prevista para este curso académico reducirá al mínimo las actividades y tareas que supongan dicho contacto entre los participantes. Al mismo tiempo, se minimizará el uso de materiales compartidos y en caso de ser utilizados, serán desinfectados solicitando la colaboración de las propias personas participantes.

d) Posibilidad o no de mantener la distancia física de seguridad de 2 metros en todo momento.

La propuesta del servicio para el curso 2020/2021 garantizará la distancia física de seguridad de 2 metros en la totalidad de las acciones previstas, tanto en la circulación de personas en la instalación deportiva, como en el propio desarrollo de las actividades.

e) Si se realiza o no en espacio interior sin ventilación o con ventilación insuficiente.

Las actividades que se proponen en el interior del Polideportivo Universitario contarán con una ventilación constante para minimizar la transmisión. Para ello, se proponen sistemas de ventilación forzada o mecánica y sistemas de ventilación natural, aplicados de manera permanente.

f) Porcentaje de los participantes están de pie en movimiento durante todo el evento.

Por la propia naturaleza de la práctica deportiva se estima que la mayor parte de los participantes realizarán su práctica de pie. Únicamente estarán en una posición preferente de sentadas o tumbadas, las personas participantes de las actividades orientadas a la salud.

g) Número de lugares donde se puede producir un contacto estrecho entre los asistentes.

Podrá producirse un contacto estrecho entre los asistentes en algunas de las actividades de las enseñanzas oficiales conducentes al título de Grado que imparten docencia de carácter práctico en la instalación, así como en algunas actividades deportivas que puedan orientarse al entrenamiento y la competición. Se tomarán una serie de medidas para evitar la aglomeración de personas dentro de la instalación.

h) Posibilidad de consumo de alcohol.

No se contempla posibilidad alguna de consumir alcohol en el desarrollo de las actividades.

i) Si el evento es o no de larga duración (más de 1,30 horas).

La duración máxima de las actividades a desarrollar es de 1 hora, salvo en el caso del programa de Actividades en la Naturaleza y de determinadas actividades deportivas que puedan orientarse al entrenamiento y la competición, en cuyo caso la duración puede superar las 1,30 horas.

2.3.- Autoevaluación del nivel de riesgo

Para la autoevaluación del riesgo se parte de la propuesta incluida en las "Recomendaciones para eventos y actividades multitudinarias en el contexto de nueva normalidad por COVID-19 en España", que permite evaluar el nivel de riesgo de un evento según las siguientes consideraciones relacionadas con el tipo de actividad y de sus participantes.

Alto Riesgo	Más riesgo	Menos Riesgo
Alto porcentaje de participantes de otras áreas con mayor incidencia	Porcentaje moderado de participantes de otras áreas con mayor incidencia	Bajo porcentaje de participantes de otras áreas con mayor incidencia
Alto porcentaje de participantes considerados vulnerables	Porcentaje moderado de participación de vulnerables	Bajo porcentaje de participantes de vulnerables
Alto porcentaje de participantes realizan actividades de alto riesgo durante el evento (cantar, contacto físico, compartir materiales, etc.)	Porcentaje moderado de participantes realizan actividades de alto riesgo durante el evento (cantar, contacto físico, compartir materiales, etc.)	No se realizan o bajo porcentaje de participantes realizan actividades de alto riesgo durante el evento (cantar, contacto físico, compartir materiales, etc.)
No es posible mantener la distancia física en ningún momento	No es posible mantener la distancia física en todo momento	Es posible mantener la distancia física en todo momento
En espacio interior sin ventilación o con ventilación insuficiente	En espacio interior pero con ventilación suficiente o ambos (interior y exterior)	En espacio exterior
Alto porcentaje de los participantes están de pie en movimiento durante todo el evento	Alto porcentaje de los participantes están sentados o de pie inmóviles durante todo el evento	Alto porcentaje de los participantes se mantienen sentados durante todo el evento
Número elevado de lugares donde se puede producir un contacto estrecho	Número moderado de lugares donde se puede producir un contacto estrecho	Número bajo de lugares donde se puede producir un contacto estrecho
Alto porcentaje de consumo de alcohol	Hay consumo minoritario de alcohol	No hay venta ni consumo de alcohol
Evento de larga duración (>2 horas)	Evento de duración entre 1-2 horas	Evento de corta duración (<1 hora)

A continuación, se hace una valoración de las actividades objeto de valoración según la citada clasificación que determinará las medidas de protección a implementar.

Autoevaluación del Nivel Alto Riesgo	
Características del evento	Usos en espacios cerrados con interacción
Alto porcentaje de participantes de otras áreas con mayor incidencia	⚠
Alto porcentaje de participantes considerados vulnerables	✓
Alto porcentaje de participantes realizan actividades de alto riesgo durante el evento (cantar, contacto físico, compartir materiales, etc)	⚠
No es posible mantener distancia física en ningún momento	⚠
En espacio interior sin ventilación o con ventilación insuficiente	⚠
Alto porcentaje de los participantes están de pie en movimiento durante todo el evento	⚠
Número elevado de lugares donde se puede producir un contacto estrecho	⚠
Alto porcentaje de consumo de alcohol	✓
Evento de larga duración (+ 2 horas)	✓

Autoevaluación del Nivel Medio Riesgo	
Características del evento	Usos en espacios cerrados sin interacción
Porcentaje moderado de participantes de otras áreas con mayor incidencia	⚠
Porcentaje moderado de participación de vulnerables	✓
Porcentaje moderado de participantes realizan actividades de alto riesgo durante el evento (cantar, contacto físico, compartir materiales, etc)	⚠
No es posible mantener distancia física en todo momento	✓
En espacio interior pero con ventilación suficiente o ambos (interior y exterior)	⚠
Alto porcentaje de los participantes están sentados o de pie inmóviles durante todo el evento	Según actividad
Número moderado de lugares donde se puede producir un contacto estrecho	✓
Hay consumo minoritario de alcohol	✓
Evento de duración entre 1 y 2 horas	✓

Autoevaluación del Nivel Bajo Riesgo		
Características del evento	Usos al aire libre con interacción	Usos al aire libre sin interacción
Bajo porcentaje de participantes de otras áreas con mayor incidencia	⚠	⚠
Bajo porcentaje de participantes de vulnerables	✓	✓
No se realizan o bajo porcentaje de participantes realizan actividades de alto riesgo durante el evento (contacto físico, compartir materiales, etc)	Según actividad	✓
Es posible mantener distancia física en todo momento	Según actividad	✓
En espacio exterior	✓	✓
Alto porcentaje de los participantes se mantienen sentados durante todo el evento	⚠	⚠
Número bajo de lugares donde se puede producir un contacto estrecho	✓	✓
No hay venta ni consumo de alcohol	✓	✓
Evento de corta duración (- 1 hora)	⚠	✓

En la siguiente tabla se resume en nivel de riesgo de los programas con indicación de las características que determinan el nivel de riesgo.

Autoevaluación del nivel de riesgo de los diferentes tipos de usos del Polideportivo Universitario		
Nivel de riesgo	Usos	Actividades
Alto riesgo	Usos en espacios cerrados, con interacción y contacto físico	Balonmano Baloncesto Fútbol Sala
Medio riesgo	Usos en espacios cerrados sin interacción	Fitness Bádminton Tenis de mesa Voleibol Actividad física y salud Entrenamiento funcional HIIT Zumba Aerogap GAP Cardio Kick Yoga Pilates Yoguilates Core Espalda Sana Estiramientos Tonibike
Bajo riesgo	Usos en espacios al aire libre con interacción	Frontenis Pelota
	Usos en espacio al aire libre sin interacción	Pádel Senderismo Esquí Raquetas de nieve

3.- Medidas de protección de la fase de planificación

Como puesta en práctica real de la información previa recogida en este protocolo, se establecen las siguientes medidas de prevención y control del programa de Actividades Deportivas 2020/2021, distribuidas en las fases de planificación y ejecución.

1. Contemplar las normas y recomendaciones que dicten las autoridades sanitarias en todo momento para la elaboración y actualización permanente de este protocolo.
2. Completar las medidas adoptadas con los posibles planes específicos de seguridad, protocolos organizativos y guías adaptados al sector de las instalaciones y actividades deportivas, que puedan aprobar las administraciones competentes.
3. Hacer una valoración de los recursos necesarios para la ejecución de este protocolo, desarrollando las acciones para la prevención y control de la COVID-19 que resulten sostenibles durante todo el tiempo que sea necesario.
4. Establecer las limitaciones de aforos, de accesos a espacios y servicios, de horarios de apertura y de uso respetando las disposiciones legales de cada momento, con el fin de minimizar los riesgos de transmisión.

5. Dar cumplimiento a la versión más actualizada del documento 'Actuación en el caso de miembros de la comunidad universitaria con síntomas compatibles con COVID-19' que publique la Universidad de La Rioja.
6. Según las conclusiones del análisis de autoevaluación de riesgos, proceder a la adaptación, aplazamiento o cancelación de las actividades valoradas de nivel alto de riesgo, según casos, y establecer una serie de condiciones en cuanto a medidas de protección en el caso de las actividades de nivel medio y bajo de riesgo.
7. Implementar ajustes en la programación destinados a evitar el riesgo de coincidencia masiva de personas en el Polideportivo Universitario, considerando un aspecto estratégico diseñar un sistema de entradas y salidas que minimice la coincidencia de tránsito por la instalación.
8. Siempre que las condiciones climatológicas lo permitan, priorizar el desarrollo de las actividades en el exterior del Polideportivo Universitario.
9. Prever un Plan de contingencia ante la suspensión temporal de las actividades deportivas presenciales o ante la modificación de las condiciones de acceso con acciones como el fomento de servicios de asesoramiento personalizado que permitan a la comunidad universitaria una práctica deportiva en otros entornos o la oferta híbrida de actividades que permita compaginar las prácticas presenciales y virtuales.
10. Implementar sistemas de inscripción y reserva online que permitan identificar a los participantes para realizar la trazabilidad en caso de que las autoridades sanitarias así lo requiriesen, cumpliendo con las normas de protección de datos de carácter personal.
11. Fomentar el pago por domiciliación bancaria. En caso de no ser posible, admitir el pago con tarjeta limpiándose y desinfectándose el terminal punto de venta (TPV).
12. Flexibilizar medidas de reembolso de cuotas para facilitar la inscripción a las actividades y servicios y para promover que las personas no asistan a la instalación si están enfermas o presentan síntomas.

4.- Medidas de protección de la fase operativa

4.1.- Prevención personal

- Las personas usuarias deberán asegurar una higiene de manos, que deberá ser de forma frecuente y meticulosa, durante al menos 40 segundos con agua y jabón o en su defecto con gel hidroalcohólico. Se debe tener en cuenta que cuando las manos tienen suciedad visible el gel hidroalcohólico no es suficiente y es necesario usar agua y jabón.
- Se deberá asegurar una higiene respiratoria, consistente en cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser y estornudar y desecharlo a un cubo de basura preferentemente con tapa y pedal. Si no se dispone de pañuelos se debe emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Se deberá evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.
- El uso de guantes no es recomendable de forma general, pero si en las tareas de limpieza del personal.

- Las personas usuarias utilizarán la mascarilla en todo momento, es decir; durante el tránsito por la instalación y durante la práctica deportiva en las salas Fitness, Cardio y Polivalente, en la pista polideportiva, en la pista de pádel y en el frontón, así como durante el desarrollo de todas las actividades.
- Quedan exceptuados del uso de mascarilla las personas que presenten algún tipo de enfermedad o dificultad respiratoria que pueda verse agravada por su uso o que, por su situación de discapacidad o dependencia, no dispongan de autonomía para quitarse la mascarilla, o bien presenten alteraciones de conducta que hagan inviable su utilización. La acreditación de estas causas no requerirá justificante médico, siendo suficiente la declaración responsable firmada por la persona que presenta la causa de exención. En los supuestos de menores de edad o personas incapacitadas, la declaración responsable será firmada por los progenitores o tutores, sin perjuicio de las responsabilidades que pudieran exigirse por la inexactitud de la declaración. En estos casos, deberá respetarse la distancia física de seguridad de forma obligatoria en cualquiera de las actividades que se realicen.
- La mascarilla debe cubrir desde parte del tabique nasal hasta el mentón, incluido.

4.2.- Limpieza y desinfección

4.2.1. Limpieza y desinfección

- En la puerta de entrada al Polideportivo Universitario se dispondrá un dispensador de gel hidroalcohólico, una alfombra desinfectante con actividad virucida, ambos autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad, así como un termómetro digital para la medición de la temperatura corporal. Todas las personas que accedan a la instalación deberán lavarse las manos con gel hidroalcohólico y limpiarse el calzado en la alfombra desinfectante. Además, se tomará la temperatura a todas las personas que accedan a la instalación.
- Asimismo, en las salas de Fitness, Cardio y Polivalente y en la pista polideportiva se instalarán igualmente dispensadores automáticos de gel hidroalcohólico, que deberán estar siempre en condiciones de uso.
- Se asegurará la adopción de las medidas de limpieza y desinfección adecuadas a las características e intensidad de uso, garantizando la limpieza y desinfección en profundidad al menos dos veces al día; una antes de la apertura diaria y otra a partir del mediodía, en función de la programación de actividades. En las tareas de limpieza se prestará especial atención a las zonas de uso común y a las superficies de contacto más frecuentes como pomos de puertas, mesas, pasamanos, suelos, teléfonos y otros elementos de similares características, conforme a las siguientes pautas:
 - a) Se utilizarán desinfectantes como diluciones de lejía (una parte de lejía por cincuenta de agua) recién preparada o cualquiera de los desinfectantes con actividad virucida que se encuentran en el mercado y que han sido autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad. En el uso de ese producto se respetarán las indicaciones de la etiqueta.
 - b) Después de cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharán de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos.
- Se reforzará la limpieza y desinfección de aseos y vestuarios garantizando siempre el estado de salubridad e higiene de los mismos.
- Se pasarán mopas desinfectantes en los suelos de los espacios de práctica al finalizar cada una de las actividades.



- En los puestos de trabajo compartidos por más de un trabajador y en especial, el local de control de acceso, se realizará la limpieza y desinfección del puesto tras la finalización de cada uso, con especial atención al mobiliario y otros elementos susceptibles de manipulación.
- Las personas que hagan uso de las salas de Fitness y Cardio para la práctica libre deberán responsabilizarse en limpiar el equipamiento deportivo (agarres de máquinas, bancos, barras, discos, manillares o similares), inmediatamente después de cada uso con una solución desinfectante de superficies disponible en las salas.
- Las personas participantes en las actividades dirigidas deberán responsabilizarse en limpiar el material deportivo utilizado, inmediatamente después de cada uso con una solución desinfectante de superficies disponible en las salas, bajo la supervisión del personal técnico.
- Se designará al menos una persona entre el personal auxiliar de Servicios Generales que desempeñe sus funciones en la instalación para garantizar el suministro de los productos relacionados con la prevención; en especial, de jabón de manos, gel hidroalcohólico, solución virucida de desinfección, mascarillas y guantes.
- Se comprobará al menos una vez al día que los dispensadores tengan suficiente gel hidroalcohólico y que en los lavabos haya agua y jabón.
- Se dispondrá de papeleras en las que poder depositar pañuelos y cualquier otro material desechable (mascarillas y guantes usados). Dichas papeleras deberán ser limpiadas de forma frecuente, y al menos una vez al día.
- Las operaciones de limpieza quedarán distribuidas de la siguiente manera:

Plan de limpiezas del Polideportivo Universitario				
Día	Distribución horaria	Tipo de turno	Horario	Operaciones de limpieza y desinfección
Lunes a viernes	Mañana	Ordinario	Turno 1: 5:30 a 13:30 h Turno 2: 5:30 a 9:30 h	Activación ventilaciones forzada y natural Suelos salas y pistas (pista con máquina) Equipamiento salas Fitness y Cardio Aseos y vestuarios Pasillos de circulación Oficinas y local de Control Exteriores Otros espacios Material deportivo
		Extraordinario	Turno 3: 10.00 a 14.00 h	Suelos de salas y pistas después de cada uso de docencia con mopa desinfectante Aseos y vestuarios Pasillos de circulación En las interrupciones por ventilación: mopeado de salas y desinfección de asientos y respaldos de máquinas
	Tarde	Ordinario	Turno 1: 16:30 a 21:00 h (lunes, martes y miércoles) 15:30 a 21:00 h (jueves y viernes)	Suelos de salas Fitness, Cardio y Polivalente después de cada uso con mopa desinfectante Equipamiento de salas Fitness y Cardio en parada de limpieza de refuerzo Aseos y vestuarios Pasillos de circulación En las interrupciones por ventilación: mopeado de salas y desinfección de asientos y respaldos de máquinas
		Extraordinario	Turno 2: 15:00 a 17:30 h (solo lunes, martes y miércoles)	Suelos de salas y pistas deportivas Aseos y vestuarios Pasillos de circulación Equipamiento salas Fitness y Cardio Oficinas y local de Control Otros espacios Material deportivo
Sábado	Mañana	Ordinario	Turno único: 6.00 a 10.00 h	Activación ventilaciones forzada y natural Suelos de salas y pistas deportivas Aseos y vestuarios Pasillos de circulación Equipamiento de las salas de Fitness y Cardio Otros espacios

4.2.2. Ventilación

- Al ser considerada la ventilación como una medida eficaz de prevención y reducción del riesgo de contagio, se prestará especial atención a la renovación del aire del interior del polideportivo mediante una ventilación que asegure la calidad del aire interior.
- Para ello se aportará un caudal de aire exterior de ventilación con medios forzados y naturales:
 1. **Ventilación forzada:** mediante la activación de los 4 extractores de aire de la pista se realizará una creación artificial de depresiones o supresiones de aire en el polideportivo.
 2. **Ventilación natural:** mediante la apertura de puertas y ventanas se aprovecharán al máximo las depresiones o supresiones creadas en el interior del polideportivo por acción del viento, la humedad o el sol.
- Se establece el siguiente plan de ventilaciones consistente en unas ventilaciones generales y puntuales, que pueden ser forzadas y naturales:

Plan de ventilaciones del Polideportivo Universitario			
Ventilaciones generales			
Días	Distribución	Tipo de ventilación	Espacio
Lunes a viernes	Mañana	Natural	Pista: 5.30 a 8.00 h (según necesidades y climatología) Sala Fitness: de 21.30 a 5.30 h Sala Cardio: de 21.30 a 5.30 h Sala Polivalente: desde fin de uso hasta las 22.30 h del día anterior Control: 5.30 a 8.00 h Oficinas: 5.30 a 8.00 h (según necesidades y climatología)
		Forzada	Pista: 5.30 a 10.30 h
	Mediodía	Natural	Pista: 15.00 a 16.30 h (según necesidades y climatología) Sala Fitness: 15.00 a 16.30 h (según necesidades y climatología) Sala Cardio: 15.00 a 15.30 h Sala Polivalente: 15.00 a 16.30 h (según necesidades y climatología) Control: 5.30 a 8.00 h Oficinas: 5.30 a 8.00 h (según necesidades y climatología)
		Forzada	Pista: 15.00 a 16.30 h (según necesidades y climatología)
Sábados	Mañana	Natural	Pista: 6.30 a 8.00 h (según necesidades y climatología) Sala Fitness: de 21.30 a 5.30 h Sala Cardio: de 21.30 a 5.30 h Sala Polivalente: desde fin de uso hasta las 21.30 h Control: 6.30 a 8.00 h Oficinas: -
		Forzada	Pista: 6.30 a 15.00 h
Ventilaciones localizadas o puntuales			
Lunes a viernes	Natural	Pista y salas: 10 minutos de ventilación cada 50 minutos de uso Control y oficinas: 5 minutos de ventilación cada 55 minutos de uso	
	Forzada	Pista: según necesidades y climatología de uso	
Sábados	Natural	Pista y salas: 10 minutos de ventilación cada 50 minutos de uso	
	Forzada	-	

- Las ventilaciones localizadas o puntuales consistirán en unas ventilaciones naturales al término de cada sesión de actividad (ya sea dirigidas o de uso libre) y de 10 minutos de duración. Se llevarán a cabo abriendo puertas y ventanas y sin la presencia de personas en los espacios a ventilar.
- Las ventilaciones del puesto de control de acceso se activarán abriendo la puerta y las ventanas del puesto de control; las de la oficina de Coordinación Técnica mediante la apertura de la puerta y la ventana de la oficina; y las de las oficinas del SAD mediante la apertura de la puerta y las ventanas de la oficina y la puerta y la ventana del despacho de dirección.
- Con el fin de facilitar los mejores niveles posibles de eficiencia energética, el plan de ventilaciones estará directamente relacionado con la activación de los sistemas de climatización de los diferentes espacios. Si bien la pista, las oficinas y la sala de control se aclimatan manualmente en función de las necesidades, la climatización de las salas se programa previamente, habiéndose determinado los siguientes horarios:

Horarios programados de encendido de los sistemas de climatización de las salas del Polideportivo Universitario			
	Sala Fitness	Sala Cardio	Sala Polivalente
Lunes	6:30 a 8:30 h	6:00 a 8:30 h 15:30 a 16:30 h	5:45 a 8:30 h 18:00 a 21:30
Martes	6:30 a 8:30 h	6:30 a 8:30 h 15:30 a 16:30 h	6:00 a 8:30 h 12:00 a 14:15 h 17:00 a 20:30 h
Miércoles	6:30 a 8:30 h	6:30 a 8:30 h 15:30 a 16:30 h	5:45 a 8:30 h 18:00 a 21:30 h
Jueves	6:30 a 8:30 h	6:30 a 8:30 h 15:30 a 16:30 h	6:00 a 8:30 h 12:00 a 14:15 h 17:00 a 20:30 h
Viernes	6:30 a 8:30 h	6:30 a 8:30 h 15:30 a 16:30 h	Sin calefacción
Sábado	6:30 a 8:30 h	6:30 a 8:30 h	Sin calefacción

4.3.- Limitaciones de aforo

- La Universidad de La Rioja limitará el acceso y uso del Polideportivo Universitario durante el curso académico 2020/2021 a los miembros de la comunidad universitaria, a las entidades que tengan suscrito un convenio de colaboración en vigor con la Universidad, a los componentes de equipos deportivos que se enfrenten a equipos vinculados a la Universidad de La Rioja en actividades federadas de competencia autonómica y a los acompañantes de aquellas personas que lo necesiten. En caso de que deban acceder otros usuarios no pertenecientes a la comunidad universitaria, deberán contar con la autorización expresa del órgano competente.
- Podrán practicarse actividades en el interior del Polideportivo Universitario en grupos de hasta 6 personas, no pudiendo ser superado el 30% del aforo máximo permitido en cada espacio y garantizándose la distancia interpersonal de seguridad de 2 metros
- El aforo máximo permitido en los diferentes espacios deportivos universitarios es el siguiente:

Ocupación máxima permitida en los espacios deportivos del Polideportivo Universitario			
Espacio deportivo	Superficie	Aforo máximo (100%)	Ocupación máxima con limitación del 30%
Sala Fitness	150 m ²	25 personas	7 personas
Sala Cardio	80 m ²	15 personas	4 personas
Sala Polivalente	150 m ²	25 personas	7 personas
Pista de pádel	200 m ²	33 personas	4 personas
Frontón	540 m ²	90 personas	4 personas
Pista polideportiva completa	1.300 m ²	195 personas	58 personas
Pista polideportiva 1/3	433 m ²	65 personas	19 personas
Pista polideportiva 1/6	216 m ²	32 personas	9 personas

- El aforo máximo será del 30% en las salas y pistas. En concreto, la sala de Cardio tendrá una limitación del aforo de 4 personas; la sala Fitness y la sala Polivalente, de 7 personas cada una; en el caso del frontón y la pista de pádel, la práctica libre será de un máximo de 2 parejas (4 personas).
- En la pista polideportiva se admitirán hasta 58 personas; en 1/3 de la pista, 19; y en 1/6, 9 personas. En estos casos de la pista, se admitirán estos aforos siempre que la actividad se realice en grupos de un máximo de 6 personas, con una distancia entre ellos de al menos 5 metros y se garantice la distancia interpersonal de seguridad de 2 metros.
- Dichos aforos se establecerán teniendo en cuenta las limitaciones de práctica deportiva en grupos, que según las restricciones con entrada en vigor a fecha 7 de enero, están limitadas en el momento de actualización de este documento a grupos de 6 personas.
- Las actividades que tengan lugar al aire libre, tales como las correspondientes al programa de Actividades en la Naturaleza o cualquier otra, deberán realizarse con las limitaciones de personas que establezcan las disposiciones que estén en vigor en cada momento.

4.4.- Aseos y vestuarios

- Se podrán utilizar los aseos y vestuarios si bien se recomienda hacer el mínimo uso posible.
- En caso de hacerse uso de los vestuarios, se respetarán las señalizaciones indicadas dentro de los mismos, se procurará que la estancia sea la mínima posible y se garantizará la distancia mínima de seguridad de 2 metros.
- No se podrá superar el 30% del aforo de los vestuarios, es decir; se permitirá el acceso de una sola persona en los vestuarios con número 1 y 6 y de tres personas de forma simultánea en los vestuarios 2, 3, 4 y 5.

Ocupación máxima permitida en los vestuarios del Polideportivo Universitario			
Vestuarios	Superficie	Aforo máximo	Ocupación máxima con limitación del 30% del aforo
Vestuario Mujeres Nº 1	19,71 m ²	4,9 personas	1 persona
Vestuario Mujeres nº 2	44,78 m ²	11,19 personas	3 personas
Vestuario Mujeres nº 3	44,78 m ²	11,19 personas	3 personas
Vestuario Hombres Nº 4	44,78 m ²	11,19 personas	3 personas
Vestuario Hombres nº 5	44,78 m ²	11,19 personas	3 personas
Vestuario Hombres nº 6	19,71 m ²	4,9 personas	1 persona

- No se podrá hacer uso de las duchas. Excepcionalmente, se podrá autorizar su uso previa solicitud al SAD.
- Para los aseos, la ocupación máxima será del 30% del número de cabinas y urinarios que tenga cada estancia, debiendo mantenerse durante su uso una distancia de seguridad de 2 metros y utilizando mascarilla en todo momento. Es decir, se permitirá el uso simultáneo de 2 personas, tanto en los dos aseos femeninos como en los masculinos.

Ocupación máxima permitida en los aseos del Polideportivo Universitario		
Aseos	Nº cabinas y urinarios	Ocupación máxima con limitación del 30% del número de cabinas y urinarios
Aseo Mujeres planta baja	4 cabinas	1 persona
Aseo Hombres planta baja	3 urinarios + 2 cabinas	1 persona
Aseo Mujeres planta -1	4 cabinas	1 persona
Aseo Hombres planta -1	3 urinarios + 2 cabinas	1 persona

- Los aseos deberán disponer de agua, jabón y papel para el secado de manos, así como geles hidroalcohólicos.
- En los aseos y vestuarios se indicarán las limitaciones de aforos, siendo las personas usuarias las responsables de no superarlos.

4.5.- Restricciones de uso

- Con el fin de facilitar las operaciones de limpieza, desinfección y ventilación y, a su vez, de dar cumplimiento al horario máximo de cierre exigido en la última resolución publicada a fecha de 6 de enero, el horario del Polideportivo Universitario es el siguiente:
 - Lunes a viernes: 8.00 a 15.00 y 16.30 a 21.00 h
 - Sábados: 8.00 a 15.00 h
 - Domingos: cerrado

- El uso del ascensor se limitará al mínimo imprescindible y se utilizarán preferentemente las escaleras. Cuando sea necesario utilizarlos, la ocupación máxima de los mismos será de una persona, salvo que sea posible garantizar la separación de 2 metros entre ellas, o formen parte de la misma unidad de convivencia, o en aquellos casos de personas que puedan precisar asistencia, en cuyo caso también se permitirá la utilización por su acompañante.
- No estará permitido el uso de taquillas y no estarán disponibles las máquinas de vending, el 'Espacio Fruta' y la fuente de la planta baja.
- No estará permitido comer en el interior de la instalación.
- No se podrá utilizar la estantería ubicada en la sala Fitness y destinada a depositar utensilios personales tales como llaves o teléfonos móviles.
- Todas estas restricciones de uso estarán debidamente señalizadas.

4.6.- Control y circulación

- Se establecerá un sistema de participación para todas las actividades en 'grupos burbuja' con el objetivo de evitar la interacción de las personas usuarias dentro de la instalación, lo que minimizará el número de contactos y facilitará la labor de detección en el supuesto de producirse algún caso positivo.
- Cada 'grupo burbuja' estará compuesto por todas las personas inscritas en una misma actividad o que hayan reservado sala o pista el mismo día y hora.
- El SAD publicará en deportes.unirioja.es el número de plazas máximas de cada 'grupo burbuja', que en todo caso se ajustará a lo establecido por las autoridades.
- Se implementarán una serie de ajustes en la programación de las actividades para evitar el riesgo de coincidencia masiva de personas en las diferentes dependencias del Polideportivo Universitario. Así, se considerará como un aspecto estratégico diseñar un sistema de entradas y salidas que impida la coincidencia de tránsito por la instalación de los 'grupos burbuja'.
- El personal responsable de cada actividad anotará la asistencia nominativa a cada sesión con el fin de monitorizar un registro de las personas que asisten a las actividades y servicios.
- El personal informará y velará porque se abandone la instalación en los tiempos estipulados.
- Se limitará la duración de las actividades y de la práctica libre con el objetivo de reducir la duración e intensidad del contacto entre las personas participantes.
- Las actividades dirigidas y el uso libre de las salas de Fitness y Cardio, de la pista polideportiva, la pista de pádel y el frontón tendrán una duración máxima de 60 minutos. El uso dará inicio a las horas que determine con anterioridad el SAD en deportes.unirioja.es.
- En caso de solicitarse un uso puntual de las salas de Fitness y Cardio, de la pista polideportiva, la pista de pádel y el frontón será requisito hacer una reserva previa online o telefónica.
- Se recomienda acudir con la ropa adecuada para el inicio directo de la práctica deportiva, evitando así tanto el uso de vestuarios, como la acumulación de personas en sus proximidades.
- La circulación de las personas que utilicen el polideportivo se producirá según lo siguiente:

1. Entrada al polideportivo.

Las personas que acudan al polideportivo esperarán en el exterior de la instalación hasta 5 minutos antes del inicio de su práctica para evitar la circulación masiva y el encuentro con otras personas en las zonas de tránsito de la instalación, manteniendo en todo momento la distancia de seguridad de 2 metros y estando provistos de mascarilla.

2. Lavado de manos, limpieza de calzado y toma de temperatura.

Uso libre de espacios deportivos (salas y pistas): solo a partir de los 5 minutos antes de la hora de reserva, las personas que utilicen las salas o pistas de forma libre, acudirán directamente al puesto de control previo lavado de manos con gel hidroalcohólico y limpieza del calzado en la alfombra desinfectante, respetando la distancia de seguridad de 2 metros y provistos de mascarilla. En dicho puesto les será tomada la temperatura por parte del personal de control. En caso de acudir antes de los 5 minutos previos al inicio de la práctica, se ordenará esperar en el exterior hasta la hora permitida.

Participación en actividades dirigidas: las personas que acudan al polideportivo para participar en actividades serán recibidas por la persona responsable de la actividad en el exterior, donde les será tomada la temperatura. Una vez comprobada que la temperatura no excede de 37,5 °C se accederá al polideportivo y se producirá el lavado de manos con gel hidroalcohólico y la limpieza del calzado en la alfombra desinfectante.

3. Registro del acceso.

A continuación, se procederá a comunicar el acceso en Control, colocando la TIU frente al lector digital de tarjetas. Solo de forma excepcional se autorizará el acceso mostrando el DNI. El personal de control autorizará en ese momento el acceso o, en caso contrario, no dará acceso informando sobre el motivo de la incidencia.

4. Tránsito.

La persona usuaria se dirigirá al espacio de práctica para dar inicio a la actividad respetando los itinerarios señalizados en el suelo, provista de mascarilla, manteniendo la distancia de seguridad de 2 metros en todo momento y sin interrupciones durante su tránsito. En caso de ser necesario, en ese momento accederá a los aseos o vestuarios, respetando el aforo, manteniendo la distancia de seguridad de 2 metros y empleando el tiempo indispensable.

5. Práctica deportiva.

El usuario/a dará inicio a su práctica siguiendo las instrucciones de protección que determine el personal durante la sesión y, en todo caso, asumiendo la limpieza del equipamiento o los materiales utilizados durante su práctica con el fin de que queden desinfectados para el siguiente uso. Esta limpieza se efectuará con productos aportados por la Universidad.

6. Salida.

Prácticas celebradas en el interior del polideportivo: una vez finalizada la actividad, las personas asistentes abandonarán la instalación en un tiempo máximo de 5 minutos, que podrá ampliarse a 15 minutos solo en el caso de hacerse uso de los vestuarios, respetando los itinerarios señalizados en el suelo, utilizando la mascarilla, manteniendo la distancia de seguridad de 2 metros y sin interrupciones durante el tránsito.

Se asignarán las siguientes salidas, distribuidas según el espacio de práctica:

Asignación de salidas del Polideportivo Universitario		
Salida	Ubicación	Personas usuarias
Salida A	Planta 1, junto a la sala Fitness	Salas Fitness, Cardio y Polivalente
Salida B	Planta 0, junto al almacén 8	Actividades pistas 2 y 3-B
Salida C	Planta 0, pista 3	Actividades de pista 3-A
Salida D	Planta 0, pista 1	Actividades de pista 1 y completa
Puerta principal	Acceso principal planta 1	Personal y visitantes

Prácticas al aire libre (pista de pádel, frontón y actividades dirigidas en el exterior): finalizada estas prácticas, no se deberá entrar al polideportivo, salvo que se deban realizar labores de limpieza y desinfección de materiales por parte de las personas usuarias, en cuyo caso la salida deberá realizarse por la salida C. En el caso de la pista de pádel, el personal de control será el responsable en cerrar la puerta con llave.

4.7.- Materiales

4.7.1. Materiales de uso común

- No se facilitará el préstamo para uso libre de material deportivo como bandas elásticas, rodillos de automasaje, TRX, balones, pelotas, palas, raquetas, etc.
- En el caso de las actividades dirigidas se minimizará el uso de materiales a los estrictamente necesarios, con prioridad a los de uso individual, de fácil desinfección y los previamente desinfectados.
- Se solicitará a los participantes de cualquiera de las actividades la asunción de las tareas de desinfección, sin perjuicio, de que dicho material sea limpiado y desinfectado por parte del personal de limpieza.
- La limpieza y desinfección del material de uso común queda regulado de la siguiente forma:
 1. El material utilizado deberá ser desinfectado al término de cada sesión por parte de la persona que lo ha utilizado con la supervisión de la persona responsable de la actividad. Dicha tarea se realizará con un pulverizador de solución virucida y un papel de un solo uso, que deberá ser desechado en una papelera.
 2. Una vez el material sea limpiado y desinfectado, será depositado en el lugar correspondiente a ese material en el almacén por parte del personal de la instalación.
 3. En caso de que, con carácter extraordinario, el material utilizado no pudiera ser desinfectado correctamente deberá ser almacenado en la 'zona de material pendiente de desinfectar' para su posterior limpieza y desinfección por parte del personal de limpieza. Dicho material no podrá ser utilizado hasta su limpieza y desinfección.
 4. El personal de limpieza podrá, a su vez, proceder a realizar unas limpiezas periódicas de refuerzo del equipamiento y del material utilizado, al margen de que haya sido realizado por los propios usuarios.
- Se designará una persona responsable de controlar el material almacenado en cuarentena y de autorizar su uso cuando proceda.

4.7.2. Utensilios personales

- Se deberá acudir a la instalación con los mínimos utensilios personales posibles, evitando el uso de anillos, pulseras y colgantes, así como la práctica con pelo largo sin recoger.
- Será obligatorio acudir con un 'kit personal' en una mochila de reducido tamaño que deberá depositarse de manera ordenada en un lugar habilitado de cada espacio de práctica, sin entrar en contacto entre sí y que contenga:
 - Toalla para el lavado de manos y secado de sudor.
 - Toalla de tamaño medio para el uso de las salas de Fitness, Cardio y Polivalente, para las actividades con predominio de tareas de suelo (Yoga, Pilates, Espalda Sana, etc) y para las que se realicen de ejercicios puntuales de suelo.
 - Esterilla o colchoneta para las actividades con predominio de tareas de suelo (Yoga, Pilates, Espalda Sana, etc).
 - Botella o bidón de agua propios.
 - Con carácter opcional se podrá portar en la mochila ropa de recambio para poder cambiarse al término de la actividad.
 - Puntualmente, el personal técnico podrá recomendar con anterioridad acudir a las sesiones con otros elementos.

4.8.- Medidas específicas según el tipo de usos

En función del espacio y el tipo de práctica y de la autoevaluación del nivel de riesgo valorado, se establecen las siguientes medidas específicas por tipos de usos:

4.8.1. Usos en espacios cerrados con interacción (nivel alto riesgo)

- En el interior del Polideportivo Universitario la práctica deportiva que tenga lugar en grupos se reducirá a un máximo de 6 personas.
- Siempre que la meteorología lo permita, se recomienda desarrollar las sesiones programadas en este tipo de espacios y prácticas en el exterior del Polideportivo Universitario, ya sea de forma íntegra o parcial.
- La duración de estas prácticas se reducirá a un máximo de 50 minutos.
- En estas prácticas será obligatorio utilizar la mascarilla en todo momento.
- Solo podrán acceder al espacio de práctica las personas participantes y, en su caso, los técnicos, quienes deberán llevar siempre mascarilla y guardarán una distancia mínima de 2 metros. No se permitirá el acceso a la instalación de espectadores.
- La persona responsable de la actividad reportará cualquier incidencia sobre la aplicación de este protocolo ante el SAD. En las prácticas de carácter individual será la propia persona usuaria.
- Se reducirá al mínimo posible el número de tareas grupales y, en cualquier caso, se tratará de formar subgrupos y parejas. En la medida de lo posible, se utilizará como criterio para la composición de estos subgrupos o parejas que sean personas que vivan juntas, que tengan relación habitual fuera de la actividad o que vivan en la misma localidad. Estos subgrupos o parejas deberán ser fijos y estables durante al menos un mes en el caso de las actividades de larga duración y durante toda la actividad en aquellas de duración media.

- En caso de que la práctica se desarrolle con varios grupos a la vez de un máximo de 6 personas, deberá mantenerse una distancia entre estos grupos de 5 metros.
- En determinadas circunstancias y siempre que esté debidamente justificado, se podrá solicitar una prueba diagnóstica para la detección del COVID-19 entre las personas que formen parte de este tipo de prácticas. El SAD determinará el plazo máximo tanto para la realización de dichas pruebas, como para el envío de los resultados. A las personas que dieran como resultado positivo, se les aplicará lo establecido en la guía de 'Actuación en el caso de miembros de la comunidad universitaria con síntomas compatibles con COVID-19' aprobada por la Universidad de La Rioja.
- No se facilitará el préstamo de materiales. En caso de utilizarse material de uso compartido, las personas participantes deberán responsabilizarse de la limpieza y desinfección según se establece en el apartado 3.2.h.
- Todas las personas incluidas en estas actividades que hagan uso de las instalaciones deportivas universitarias deberán cumplir todas las medidas establecidas en este protocolo.

4.8.2. Usos en espacios cerrados y prácticas sin interacción (nivel medio riesgo)

Además de todo lo indicado para los espacios cerrados y prácticas con interacción del apartado anterior, se llevarán a cabo las siguientes medidas:

- Se deberá llevar la mascarilla en todo momento.
- Las personas usuarias de las salas Fitness y Cardio deberán responsabilizarse en limpiar el equipamiento deportivo (agarres de máquinas, bancos, barras, discos, manillares o similares) inmediatamente después de cada uso con una solución desinfectante de superficies disponible en las salas.
- Se seleccionarán tareas de menor riesgo de contagio, sin interacción ni contacto físico, con prioridad a los ejercicios individuales o por parejas, con tareas de intensidad moderada que permitan el uso de mascarilla, con la distancia física de seguridad y, en la medida de lo posible, sin material.
- Se dará prioridad a la organización de las sesiones que lo permitan mediante postas (con rotaciones comunes), por calles, en circuitos o en círculos con una distancia de separación mínima de 2 metros.
- Se establecerán unas distancias de seguridad mayores en el caso de solicitarse tareas de mayor intensidad y/o velocidad de desplazamiento, que podrán ser de hasta 10 metros en el caso de ejercicios que impliquen carreras rápidas y hasta de 20 metros si se utilizan bicicletas o patines.
- Se evitarán actividades y ejercicios en las que haya que tocar superficies.
- Se minimizará el uso de material deportivo y en todo caso, la persona responsable de cada actividad deberá prever el material a utilizar, con una antelación mínima de 24 horas.

4.8.3. Usos en espacios al aire libre y prácticas con interacción (nivel bajo riesgo)

- Estas actividades podrán practicarse en grupos de un máximo de 6 personas, respetando las medidas de seguridad e higiene establecidas por las autoridades sanitarias, especialmente en

relación con el mantenimiento de la distancia de seguridad interpersonal de 2 metros cuando no se trate de grupos de convivencia estable y la utilización de mascarillas.

- La limitación indicada estará sujeta a lo que establezcan las disposiciones que estén en vigor en cada momento.
- Se deberá llevar la mascarilla en todo momento.
- El personal técnico de estas actividades llevará siempre mascarilla y guardará una distancia mínima de 2 metros.
- Se desarrollarán tareas de bajo riesgo de contagio y, cuando sea posible, sin materiales de uso compartido.
- No se facilitará el préstamo de materiales. En caso de utilizarse material de uso compartido, las personas participantes deberán responsabilizarse de la limpieza y desinfección según se establece en el apartado 3.2.h.
- Todas las personas incluidas en estas actividades que hagan uso de las instalaciones deportivas universitarias deberán cumplir todas las medidas establecidas en este protocolo.

4.8.4. Usos en espacios al aire libre y prácticas sin interacción (nivel bajo riesgo)

Además de todo lo indicado para los espacios al aire libre y con interacción del apartado anterior, se llevarán a cabo las siguientes medidas:

- Se dará prioridad a las actividades sin interacción ni contacto físico, distribuyendo a los/las participantes por subgrupos, parejas o de forma individual y distribuyéndolos cuando sea posible por pasillos o calles. Se utilizará como criterio para la composición de los subgrupos o parejas que sean personas que vivan juntas, que tengan relación habitual fuera de la actividad o que vivan en la misma localidad.
- En caso de las actividades de locomoción (andar, correr, raquetas de nieve, etc) se establecerán unas distancias de seguridad mayores que podrán ser de hasta 10 metros en el caso de actividades que impliquen carreras rápidas.
- En caso de que en determinadas actividades se ponga a disposición de las personas participantes un vehículo para el desplazamiento hasta el lugar de inicio de la actividad, deberá usarse la mascarilla durante todo el trayecto.

4.8.5. Otros usos

a) Uso de espacios por otras entidades

- Con el fin de reducir el volumen de usuarios del Polideportivo Universitario, solo podrá concederse el uso de espacios deportivos a aquellas entidades externas a la Universidad de La Rioja que tengan suscrito un convenio de colaboración en vigor con la Universidad de La Rioja o que sean entidades que han hecho uso de la instalación durante los años precedentes. Dichas entidades deberán ajustarse a los términos establecidos en este protocolo que sean de aplicación.
- Siempre que la meteorología lo permita, se recomienda desarrollar las sesiones programadas en este tipo de espacios y prácticas en el exterior del Polideportivo Universitario, ya sea de forma íntegra o parcial.

- El Polideportivo Universitario podrá albergar este tipo de usos con el límite máximo de personas que establezcan las autoridades en cada momento.
- La duración de estas prácticas se reducirá a un máximo de 50 minutos, salvo circunstancias especiales que sean autorizadas por el SAD.
- Las personas participantes en estas prácticas estarán obligadas a utilizar la mascarilla en todo momento.
- Solo podrán acceder al espacio de práctica las personas participantes y, en su caso, los técnicos o las personas responsables. No se permitirá el acceso a la instalación de espectadores.
- En determinadas circunstancias y siempre que esté debidamente justificado, se podrá solicitar una prueba diagnóstica para la detección del COVID-19 entre las personas que formen parte de este tipo de prácticas. El SAD determinará el plazo máximo tanto para la realización de dichas pruebas, como para el envío de los resultados. A las personas que dieran como resultado positivo, se les aplicará lo establecido en la guía de 'Actuación en el caso de miembros de la comunidad universitaria con síntomas compatibles con COVID-19' aprobada por la Universidad de La Rioja.
- No se facilitará el préstamo de materiales. En caso de utilizarse material de uso compartido, las personas participantes deberán responsabilizarse de la limpieza y desinfección según se establece en el apartado 3.2.h.
- Todas las personas incluidas en estas actividades que hagan uso de las instalaciones deportivas universitarias deberán cumplir todas las medidas establecidas en este protocolo.
- Se seleccionarán tareas de menor riesgo de contagio, sin interacción ni contacto físico, con prioridad a los ejercicios individuales o por parejas, con tareas de intensidad moderada que permitan el uso de mascarilla, con la distancia física de seguridad y, en la medida de lo posible, sin material.
- Se dará prioridad a la organización de las sesiones que lo permitan mediante postas (con rotaciones comunes), por calles, en circuitos o en círculos con una distancia de separación mínima de 2 metros.
- Se establecerán unas distancias de seguridad mayores en el caso de solicitarse tareas de mayor intensidad y/o velocidad de desplazamiento, que podrán ser de hasta 10 metros en el caso de ejercicios que impliquen carreras rápidas y hasta de 20 metros si se utilizan bicicletas o patines.
- Se evitarán actividades y ejercicios en las que haya que tocar superficies.
- Se minimizará el uso de material deportivo y en todo caso, la persona responsable de cada actividad deberá prever el material a utilizar, con una antelación mínima de 24 horas.
- En el caso de entrenamientos y competiciones, deberán ajustarse a los protocolos de actuación establecidos por la correspondiente federación deportiva, siendo de aplicación el de la federación estatal de referencia si lo hubiese, en el que se identifiquen las actuaciones preventivas y las situaciones potenciales de contagio, atendiendo a las directrices reconocidas por las autoridades sanitarias, y en el que se establezcan las medidas de tratamiento de riesgo de contagio adaptadas a cada situación particular. Asimismo, se ajustarán a las medidas adoptadas por la Universidad de La Rioja.

- La persona responsable de la actividad reportará cualquier incidencia sobre la aplicación de este protocolo ante el SAD. En las prácticas individuales será la propia persona usuaria.

b) Eventos deportivos

- La organización de eventos deportivos por parte de la Universidad de La Rioja se ajustará a los requerimientos contemplados en los artículos 40, 41 y 42 de la Ley1/2015, de 23 de marzo, del ejercicio físico y del deporte de La Rioja, la normativa sectorial en vigor y por las normas que, en su caso, sean aprobadas por las autoridades competentes.
- Los organizadores deberán contar con un protocolo específico en el ámbito del COVID-19, que será trasladado a la autoridad competente y que deberá ser comunicado a sus participantes. Además, la entidad organizadora deberá presentar a la Dirección General de Deporte, antes de que el evento tenga lugar, una declaración responsable en la que se señale que se cumplen los requisitos exigidos para su celebración.
- No podrán celebrarse eventos deportivos superiores a 100 participantes, salvo en aquellos casos en que, en atención al extraordinario interés social de la actividad y siempre que quede asegurado el cumplimiento de todas las medidas de seguridad, sea autorizada por la Dirección General de Deporte, previo informe vinculante de la Dirección General de Salud Pública, Consumo y Cuidados.
- Deberá realizarse una evaluación del riesgo por parte de la autoridad sanitaria conforme a lo previsto en el documento 'Recomendaciones para eventos y actividades multitudinarias en el contexto de la nueva normalidad por COVID-19 en España'.

c) Asistencia de público

- No se permitirá asistencia de público en ninguna de las actividades que se organicen en el interior del Polideportivo Universitario. Sólo en el caso de que la situación epidemiológica lo permita y las autoridades lo autoricen, el SAD podrá admitir previa solicitud de la entidad interesada, la asistencia de público en competiciones deportivas de competencia autonómica, siempre que se garantice una distancia interpersonal de seguridad de 2 metros, se utilice mascarilla, los asistentes permanezcan sentados, no se supere el 30% del aforo permitido, siempre que quede asegurado el cumplimiento de todas las medidas de seguridad y sea autorizada por la Dirección General de Deporte, previo informe vinculante de la Dirección General de Salud Pública, Consumo y Cuidados.
- Si bien el 30% del aforo del graderío del Polideportivo Universitario se fija en 108 personas sobre un máximo de 360 espectadores sentados, la obligatoriedad de garantizar una distancia interpersonal de seguridad de 2 metros determina que el aforo máximo de la grada será de 45 36 personas sentadas.

Cálculo del aforo de la grada del Polideportivo Universitario con limitación del 30% del aforo	
Características	3 módulos 6 filas de asientos de 10 m por módulo Total: 180 metros lineales
Espacio por persona sentada	0,50 metros
Aforo máximo de la grada (sentados)	3 módulos x 6 filas/módulo x 20 personas/fila = 360 personas
Ocupación máxima con limitación del 30% del aforo	108 personas

Cálculo del aforo de la grada del Polideportivo Universitario con limitación de distancia interpersonal de 2 metros	
Características	3 módulos 6 filas de asientos de 10 m por módulo Total: 180 metros lineales
Personas por fila con distancia interpersonal de 2 m	4 personas por fila de asientos
Número de filas ocupadas por módulo con distancia interpersonal de 2 m	3 filas disponibles (3 filas no disponibles)
Ocupación máxima con limitación de distancia interpersonal de 2 m	3 módulos x 3 filas/módulo x 4 personas/fila = 36 personas

- En ningún caso, se permitirá la asistencia de público en entrenamientos, competiciones destinadas a la comunidad universitaria y eventos organizados por entidades usuarias de la instalación.
- No obstante, para aquellos eventos deportivos que pudieran ser organizados por la Universidad de La Rioja y que presenten características particulares en atención a su extraordinario interés social, podrá completarse el 30% del aforo de la instalación, es decir; 108 personas, siempre que los organizadores de los eventos faciliten a los espectadores mascarillas tipo FP2 y que el evento sea autorizado por la Dirección General de Deporte, previo informe favorable de la Dirección General de Salud Pública, Consumo y Cuidados.

4.9.- Responsabilidad individual

- Se hará un llamamiento por diferentes canales a la responsabilidad que deben asumir las personas usuarias del Polideportivo Universitario para reducir la generación de riesgos de propagación de la enfermedad del COVID-19 y minimizar la interrupción parcial o total del servicio durante el curso 2020/2021.
- Ante la imposibilidad del personal de la instalación de supervisar y controlar el cumplimiento de las medidas de prevención de todas y cada una de las personas que circulan por la instalación y con el fin de facilitar la sostenibilidad del servicio, se solicitará a las personas destinatarias de este protocolo el compromiso de garantizar la higiene de manos, la higiene respiratoria, el uso de la mascarilla, el uso en la entrada del gel hidroalcohólico, de la alfombra desinfectante y del termómetro digital, la puntualidad en la entrada y la salida o la limpieza del equipamiento utilizado en las salas de Fitness y Cardio y de los materiales utilizados en determinadas actividades dirigidas.
- Asimismo, se informará a las personas que utilicen la instalación que es recomendable limitar los encuentros sociales fuera del grupo de convivencia estable, a un máximo de 4 personas.
- Se fomentará el desplazamiento al Polideportivo Universitario andando o en bicicleta siempre que sea posible, con el fin de priorizar opciones de movilidad que garanticen la distancia interpersonal y, a su vez, que fomenten estilos de vida saludable entre la comunidad universitaria.

4.10.- Comunicación

- Se informará a la comunidad universitaria mediante los canales necesarios (web, RRSS, mailing, cartelería, etc) de todas las medidas de prevención destinadas a favorecer la creación de un entorno seguro.
- Se informará de las medidas de prevención a las personas trabajadoras del polideportivo.
- El SAD proporcionará información a la comunidad educativa acerca de las medidas clave de prevención antes del inicio de las actividades del polideportivo y siempre que lo considere necesario: distancia interpersonal de al menos 2 metros, higiene de manos, higiene respiratoria, uso correcto de mascarilla, ventilación de espacios, no acudir al polideportivo en caso de síntomas compatibles con COVID-19, o de estar en aislamiento o cuarentena por COVID-19.
- La información suministrada seguirá las recomendaciones de fuentes oficiales para lo que pueden apoyarse en materiales desarrollados por el Ministerio de Sanidad, por la Comunidad Autónoma de La Rioja, por la Universidad de La Rioja o por otros organismos oficiales.
- Se recomendará fomentar el desplazamiento al Polideportivo Universitario en transporte activo, como en bicicleta, en patinete o a pie.
- Se colocarán alertas visuales en la entrada al polideportivo para advertir a los asistentes que no accedan al mismo si tienen síntomas compatibles con COVID-19, se les ha diagnosticado la enfermedad y están en aislamiento o en cuarentena por contacto estrecho con alguna persona con síntomas o diagnosticada en los últimos 14 días.
- Deberán estar disponibles carteles informativos sobre la distancia interpersonal, higiene de manos e higiene respiratoria y ventilación de espacios.
- Se colocará cartelería o señalización en todos los lugares en los que sea necesario para el cumplimiento de las medidas de prevención.
- En caso del estudiantado que pertenezca a población vulnerable para COVID-19 se indicará que deberán seguir las indicaciones de su profesional sanitario de referencia respecto a las medidas de prevención más adecuadas.
- Se prestará especial atención al estudiantado con diversidad funcional o necesidades específicas de apoyo educativo, ya que pueden necesitar ciertas adaptaciones como acompañantes de apoyo y medios materiales o ayudas técnicas, que se facilitarán con los criterios de prevención que se establecen en este documento.
- Los acompañantes del estudiantado con necesidades especiales deben cumplir las normas de prevención generales, manteniendo la distancia física respecto al resto de personas.



5.- Actuación en caso de síntomas compatibles con COVID-19

La actuación en caso de síntomas compatibles con COVID-19 en el Polideportivo Universitario se producirá según lo establecido en la versión más actualizada del documento 'Actuación en el caso de miembros de la comunidad universitaria con síntomas compatibles con COVID-19' en cada momento.

Se establecerá el teléfono 941 299 702 como teléfono para consultar aspectos relacionados con el COVID-19 y para comunicar posibles incidencias.

En el caso en que una persona presente síntomas de gravedad, como fiebre y dificultad respiratoria, se avisará inmediatamente al 112 o al 061 y se le acompañará al espacio de aislamiento asignado al Polideportivo Universitario, que es el despacho anexo a la Sala de Grados en planta baja de Aulario del edificio CCT.

El Servicio de Actividades Deportivas facilitará a las autoridades sanitarias la información de trazabilidad de que dispongan o que les sea solicitada relativa a la identificación y datos de contacto de las personas potencialmente afectadas; o bien mediante el aplicativo de identificación telefónica mediante código QR sobre el que trabaja el Gobierno de La Rioja; o bien mediante la aportación del nombre, apellidos, dirección postal y teléfono de esas personas.

6.- Marco legal y documentos de referencia

- Boletín Oficial de La Rioja nº 3, de 7 de enero de 2021. Resolución de 5 de enero de 2021, de la Secretaría General Técnica de la Consejería de Salud y Portavocía del Gobierno, por la que se dispone la publicación del Acuerdo del Consejo de Gobierno de 5 de enero de 2021, por el que se actualizan las medidas sanitarias preventivas vigentes para la contención de la COVID-19 en el ámbito territorial de la Comunidad Autónoma de La Rioja.
- Boletín Oficial de La Rioja nº 141, de 22 de octubre de 2020. Resolución de 21 de octubre de 2020, de la Secretaría General Técnica de la Consejería de Salud y Portavocía del Gobierno, por la que se dispone la publicación del Acuerdo del Consejo de Gobierno de 21 de octubre de 2020, por el que se adoptan nuevas medidas sanitarias preventivas para la contención de la COVID-19 en el ámbito territorial de la Comunidad Autónoma de La Rioja.
- Boletín Oficial de La Rioja nº 137, de 15 de octubre de 2020. Resolución de 14 de octubre de 2020, de la Secretaría General Técnica de la Consejería de Salud y Portavocía del Gobierno, por la que se dispone la publicación del Acuerdo del Consejo de Gobierno, de 14 de octubre de 2020, por el que se prorroga el acuerdo de 16 de septiembre de 2020, por el que se limita transitoriamente el número de personas que pueden estar reunidas en espacios públicos o privados y participar en otras actividades, se prohíbe la venta de alcohol, y se hacen recomendaciones a la población.
- Boletín Oficial de La Rioja nº 127, de 24 de septiembre de 2020. Resolución de 23 de septiembre de 2020, de la Secretaría General Técnica de la Consejería de Salud y Portavocía del Gobierno, por la que se dispone la publicación del Acuerdo del Consejo de Gobierno, de 23 de septiembre de 2020, por el que se prorroga el Acuerdo de 16 de septiembre de 2020, por el que se limita transitoriamente el número de personas que pueden estar reunidas en espacios públicos o privados y participar en otras actividades, se prohíbe la venta de alcohol, y se hacen recomendaciones a la población.
- Boletín Oficial de La Rioja nº 123, de 17 de septiembre de 2020. Resolución de 16 de septiembre de 2020, de la Secretaría General Técnica de la Consejería de Salud y Portavocía del Gobierno, por la que se dispone la publicación del Acuerdo del Consejo de Gobierno, de 16 de septiembre de 2020, por el que se limita transitoriamente el número de personas que pueden estar reunidas en espacios públicos o privados y participar en otras actividades, se prohíbe la venta de alcohol, y se hacen recomendaciones a la población.
- Boletín Oficial de La Rioja nº 118, de 8 de septiembre de 2020. Resolución de 7 de septiembre de 2020, de la Secretaría General Técnica de la Consejería de Salud y Portavocía del Gobierno, por la que se dispone la publicación del Acuerdo del Consejo de Gobierno, de 7 de septiembre de 2020, por el que se modifican las medidas de prevención e higiene para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, aprobadas por Acuerdo del Consejo de Gobierno, de 1 de septiembre de 2020.
- Boletín Oficial de La Rioja nº 115, de 2 de septiembre de 2020. Resolución de 1 de septiembre de 2020, de la Secretaría General Técnica de la Consejería de Salud y Portavocía del Gobierno, por la que se dispone la publicación del Acuerdo del Consejo de Gobierno, de 1 de septiembre de 2020, por el que se dictan nuevas medidas de prevención e higiene para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19, se refunden, aclaran y armonizan otras acordadas con anterioridad, y se transponen las actuaciones coordinadas en salud pública frente a la gripe.
- Boletín Oficial de La Rioja nº 108, de 23 de agosto de 2020. Corrección de errores de la Resolución, de 19 de agosto de 2020, del Director General de Salud Pública, Consumo y Cuidados, para establecer el procedimiento y el modelo de solicitud de informe para la realización de una evaluación del riesgo por parte de la autoridad sanitaria conforme a lo previsto en el documento "Recomendaciones para eventos y actividades multitudinarias en el contexto de nueva normalidad por COVID-19 en España", acordado en la Comisión de Salud Pública del Consejo Interterritorial del Sistema de Nacional Salud de España".



- Boletín Oficial de La Rioja nº 107, de 22 de agosto de 2020. Resolución de 19 de agosto de 2020, de la Dirección General de Salud Pública, Consumo y Cuidados, para establecer el procedimiento y el modelo de solicitud de informe para la realización de una evaluación del riesgo por parte de la autoridad sanitaria, conforme a lo previsto en el documento "Recomendaciones para eventos y actividades multitudinarias en el contexto de nueva normalidad por COVID-19 en España", acordado en la Comisión de Salud Pública del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud de España.
- Ministerio de Universidades (2020). Recomendaciones del ministerio de Universidades a la comunidad universitaria para adaptar el curso universitario 2020-2021 a una presencialidad adaptada y medidas de actuación de las Universidades ante un caso sospechoso o uno positivo de COVID-19, versión actualizada de 31 de agosto de 2020.
- Ministerio de Sanidad (2020). Recomendaciones para eventos y actividades multitudinarias en el contexto de nueva normalidad por COVID-19 en España, 17 de junio de 2020.
- Ministerio de Cultura y Deporte (2020), Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el inicio de las competiciones. 3 mayo 2020.
- Universidad de La Rioja (2020), Procedimiento de actuación ante situaciones provocadas por la COVID-19, 14 octubre 2020.
- Universidad de La Rioja (2020), Actuación en el caso de miembros de la comunidad universitaria con síntomas compatibles con COVID-19, 14 septiembre 2020.
- Consejo General de la Educación Física y Deportiva (2020). Recomendaciones docentes para una Educación Física escolar segura y responsable ante una "nueva normalidad", agosto 2020.