

**MANUAL DE ACTUACIÓN DO PERSOAL DA ÁREA DE  
BENESTAR SAÚDE E DEPORTE**

## MODIFICACIÓNS REALIZADAS

Debido á evolución da situación de emerxencia de saúde pública ocasionada pola COVID-19, a normativa está a sufrir cambios polo que nos vemos na necesidade de revisar este documento para actualizalo en función da normativa vixente.

Neste caso e para cumprir coa «Orde do 22 de xullo de 2021 pola que se prorroga e se modifica a Orde do 25 de xuño de 2021 pola que se establecen medidas de prevención específicas como consecuencia da evolución da situación epidemiolóxica derivada da COVID-19 na Comunidade Autónoma de Galicia e se modifica a Orde do 1 de xullo de 2021 pola que se aproba o Protocolo para a reactivación do lecer nocturno no marco da crise sanitaria ocasionada pola COVID-19», «Orde do 21 de xullo de 2021 pola que se establecen medidas cualificadas de prevención para facer fronte á evolución da situación epidemiolóxica derivada da COVID-19 na comunidade Autónoma de Galicia e que precisan da autorización xudicial para a súa eficacia» realízanse as seguintes modificacións:

**Ourense, Vigo, e Pontevedra.-** Aplícanse as medidas correspondentes ao nivel de restrición indicado no Anexo II, B) nivel de restricións alta.

A práctica da actividade física e deportiva non federada ao aire libre, poderá realizarse de forma individual ou colectiva, e coa utilización de máscara. No caso da práctica de forma colectiva, os grupos no superaran as 10 persoas de forma simultánea, sen contar, de ser o caso, o monitor.

Nas instalacións e nos centros deportivos pechados poderase realizar actividade deportiva en grupos de ata 6 persoas, sexan ou non conviventes, sen contar o monitor, coa utilización de máscara e sempre que non se supere o **50% da capacidade máxima permitida**. Deberanse establecer as medidas necesarias para procurar a distancia de seguridade interpersoal durante o desenvolvemento da actividade.

No caso de duchas en instalacións pechadas, poderase usar o 50% delas, teñan ou non cabina.

Os vestiarios e aseos en todas as instalacións, poderán utilizarse cunha ocupación do 100 % naqueles que dispoñan de cabinas, ou o 50% se non dispoñen delas.

Na páxina 12 engadese un novo apartado: **VENTILACIÓN**

Deberán realizarse tarefas de ventilación nas instalacións cubertas durante un mínimo de 30 minutos ao inicio e ao remate de cada xornada, así como de forma frecuente durante esta e, obrigatoriamente, ao remate de cada clase ou actividade de grupo. No caso da utilización de sistemas de ventilación mecánica, deberá aumentarse a subministración de aire fresco e limitarse ao mínimo indispensable a función de recirculación do aire interior.

(Estas modificacións atópanse na páxina 13 no apartado **RESTRICIÓN**S)

**INTRODUCCIÓN**

A pandemia de COVID-19 está supoñendo unha emerxencia sanitaria no mundo, que fai que para a contención da progresión da enfermidade sexa necesaria tanto a limitación temporal da libre circulación como o confinamento do persoal nos seus fogares.

O obxectivo deste manual é informar ao persoal da Área de Benestar Saúde e Deporte, das medidas preventivas a aplicar con respecto ao virus SARS-CoV-2 para garantir a súa seguridade e saúde, seguindo sempre os procedementos e recomendacións dadas polas autoridades sanitarias.

**QUE É O NOVO CORONAVIRUS SARS-CoV-2?**

Os coronavirus son unha familia de virus que normalmente afectan só a animais, aínda que en ocasións poden transmitirse ás persoas.

O SARS-CoV-2 é un novo tipo de coronavirus que pode afectar ás persoas e que produce a enfermidade chamada COVID-19.

**CÓMO SE TRANSMITE O NOVO CORONAVIRUS SARS-CoV-2?**

A transmisión prodúcese por contacto estreito coas secrecións respiratorias que se xeran coa tose ou o co esbirro dunha persoa enferma.

Estas secrecións poderían infectar a outra persoa se entrasen en contacto co seu nariz, os seus ollos ou a súa boca.

É pouco probable a transmisión polo aire a distancias maiores de dous metros.

O período de incubación pode variar entre 2 e 14 días.

**CALES SON OS SÍNTOMAS DA ENFERMIDADE COVID-19?**

Os síntomas máis comúns inclúen malestar xeral, febre (>37º C), tose e sensación de falta de aire. Nalgúns casos tamén poden aparecer síntomas dixestivos como diarrea e dor abdominal. A maioría dos casos presentan sintomatoloxía leve.

Nos casos máis graves, a infección pode causar pneumonía, dificultade respiratoria importante, fallo renal e mesmo a morte.

En xeral os síntomas asociados a esta enfermidade son: tose, febre, dificultade para respirar, perda de olfacto e/ou do gusto, diarrea, dor de garganta, dor muscular, dor de peito ou cansazo xeneralizado.

**QUE É UN CONTACTO ESTREITO?**

- Calquera persoa que proporcionase coidados a un caso: persoal sanitario ou sociosanitario, membros familiares ou persoas que teñan outro tipo de contacto físico similar e que non utilizaran as medidas de protección adecuadas.
- Calquera persoa que estivese no mesmo lugar que un caso, a unha distancia menor de 2 metros (exemplo visitas, reunión) e durante máis de 15 minutos.

**QUE SON OS GRUPOS VULNERABLES PARA COVID-19?**

O Ministerio de Sanidad define como grupos vulnerables para COVID-19 as persoas con enfermidade cardiovascular, incluída a hipertensión, enfermidade pulmonar crónica, diabetes, insuficiencia renal crónica, inmunodepresión, cancro na fase de tratamento activo, enfermidade hepática crónica severa, obesidade (IMC>30), embarazo e maiores de 60 anos.

Para que se poida levar a cabo a valoración por parte da Área de Vixilancia da Saúde, é necesario seguir os pasos que se indican no Procedemento de Valoración de Grupos Vulnerables da Universidade de Vigo.

[https://www.uvigo.gal/sites/uvigo.gal/files/docs/universidade/administracion/spri/normativa/vulnerables\\_proced\\_covid\\_gl.pdf](https://www.uvigo.gal/sites/uvigo.gal/files/docs/universidade/administracion/spri/normativa/vulnerables_proced_covid_gl.pdf)

**QUE FACER NO CASO DE PRESENTAR SINTOMAS COMPATIBLES CO COVID-19?**

No caso de que o/a traballador/a que realiza traballo presencial presente síntomas compatibles cunha infección respiratoria aguda, se lle proporcionará unha máscara cirúrxica e se retirará da súa actividade, permanecerá illado/a no seu domicilio e terase que poñer en contacto co seu médico ou co teléfono de atención ao COVID-19 (900400116). O/A responsable avisará ao Servizo de Prevención de Riscos Laborais. O médico da Área de Vixilancia de Saúde fará o seguimento dos contactos estreitos e tramitará a IT.

A bolsa de lixo na que se depositaron panos u outros produtos contaminados se introducirá nunha segunda bolsa con peche para a súa retirada ao contedor.

[https://www.uvigo.gal/sites/uvigo.gal/files/docs/universidade/administracion/spri/normativa/covid\\_positivo\\_gl.pdf](https://www.uvigo.gal/sites/uvigo.gal/files/docs/universidade/administracion/spri/normativa/covid_positivo_gl.pdf)

**RISCO DE EXPOSICIÓN NOS POSTOS DA UNIVERSIDADE DE VIGO**

Segundo a avaliación de risco de exposición específica que realizou o Servizo de Prevención de Riscos Laborais establececese que, todos os postos da Universidade de Vigo encádranse dentro do escenario de baixa probabilidade de exposición (*táboa 1 "Escenarios de riesgo de exposición al coronavirus SARS-CoV-2 en el entorno laboral"* publicada polo Ministerio de Sanidad o 14 de xullo de 2020) .

**UTILIZACIÓN DE MEDIOS DE TRANSPORTE PROPIEDAD DA UNIVERSIDADE****PRINCIPIOS XERAIS**

1. Uso obrigatorio de máscara para os usuarios e para o condutor.
2. Ao entrar nos vehículos ou no autobús, esperar nunha fila respectando a distancia de seguridade. Antes de entrar, esperar a que a persoa que entrou diante de ti estea sentada.
3. As persoas usuarias non poderán consumir alimentos, e na medida do posible, evitar consumir bebidas, conversar ou manter calquera outro contacto directo con outras persoas ocupantes.
4. No interior dos vehículos ou do autobús, procurar non sacar o móbil ou calquera outro obxecto innecesario para evitar contaminalo.
5. Procurar tocar o menos posible as portas, as xanelas, os asentos, etc.
6. Ao inicio e ao final da viaxe, utilizar o dispensador de preparación alcohólica para desinfectar as mans.
7. Ao final da viaxe, lavar as mans con auga e xabón tan pronto poidamos, seguindo as indicacións do anexo II

**AUTOBÚS**

Recoméndase as persoas usuarias seguir as medidas que se indican a continuación:

- Poderán desprazarse tantas persoas como prazas teña o vehículo
- Nas paradas gardar a distancia de seguridade, mínimo de 1,5 metros
- Seguir sempre as indicacións do técnico especialista de transporte e distribución (condutor) ou dos carteis informativos.
- Ir directamente ao asento sen andar polo autobús nin para saudar nin para falar.

**VEHÍCULOS DE ATA NOVE PRAZAS**

Nos vehículos de ata nove prazas, incluído o condutor, recoméndase ás persoas usuarias seguir as medidas que se indican a continuación:

- Poderán desprazarse tantas persoas como prazas teña o vehículo.
- Será obrigatorio o uso de máscara.

**EMBARCACIÓNS**

Nas embarcacións limitarase o número de persoas usuarias (persoal investigador/persoal técnico) de forma que se poida garantir a distancia de seguridade. De ser posible, disporanse dispensadores de preparación alcohólica, papel ou toallas que se desbotarán, e papeleira con bolsa de lixo e tapa accionada con pedal.

**ACCESO AOS CENTROS DE TRABALO E ÁS ZONAS COMÚNS****PRINCIPIOS XERAIS**

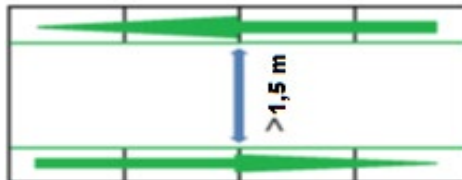
1. Se presentas calquera sintomatoloxía (tose, febre, dificultade ao respirar, perda de olfacto e/ou do gusto, diarrea, dor de garganta, dor muscular, dor de peito ou cansazo xeneralizado) que puidese estar asociada co COVID-19 non debes acudir ao traballo. Contacta co teu centro de atención primaria o co teléfono de atención ao COVID-19 (900400116). Comunica o teu estado de saúde á persoa encargada dos aspectos COVID-19 do teu centro de traballo. Non debes acudir ao teu posto de traballo ata que che confirmen que non hai risco para ti ou para os demais.
2. Dálle prioridade á opción de mobilidade que mellor garanta a distancia interpersoal de 1,5 metros. Por esta razón, é preferible o transporte individual.
3. Ao acceder ao centro de traballo, lava as mans con auga e xabón durante 40-60 segundos seguindo as indicacións do anexo I. Fai o mesmo ao rematar o traballo. Terase en conta que cando as mans teñen sucidade visible as solucións alcohólicas non son suficientes polo que é necesario usar auga e xabón.
4. Usar máscara en todo momento. O seu uso será obrigatorio aínda que se poida garantir a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros.
5. Evita o saúdo con contacto físico, incluído dar a man.

**PORTAS**

- Respecta a sinalización das portas. Sempre que estean habilitadas portas de entrada independentes das de saída respéctas para evitar cruces de persoas.
- No caso de emerxencia, utiliza para a evacuación do edificio as saídas establecidas no Plan de Autoprotección sinalizadas para este fin.
- Sempre que se poida, mantén as portas abertas evitando así tocar os pomos ou os pasadores.

**CORREDORES E ESCALEIRAS**

- Respecta os sentidos de circulación nos corredores e escaleiras en función das dimensións destes:
  - A. En corredores e escaleiras onde o ancho permita manter a distancia de seguridade, pódese circular nos dous sentidos. Se están sinalizados os sentidos sigue as indicacións, en caso contrario circula sempre pola dereita.



- B. En corredores e escaleiras onde o ancho NON permita manter a distancia de seguridade, poden darse dúas situacións:
    - Se hai vías alternativas para o mesmo percorrido, unha será de ida e outra de volta e estará sinalizado o sentido único en cada unha delas.
    - Se non hai vías alternativas para o mesmo percorrido, sigue a sinalización respectando o sentido que ten preferencia.
- Non manteñas conversacións nos corredores ou nas zonas de tránsito para evitar aglomeracións.
  - Nas bancadas dos corredores, ocupa os asentos de maneira que quede sempre baleiro o asento contiguo para gardar a separación de calquera outra persoa.



**ACCESO AOS CENTROS DE TRABAJO E ÁS ZONAS COMÚNS****ASCENSORES**

- Nos ascensores teñen prioridade de uso as persoas con problemas de mobilidade, persoal de limpeza e persoal que transporta cargas. Procura utilizar as escaleiras sempre que sexa posible.
- Cando sexa necesario utilízalos, a ocupación máxima será do 50% da súa capacidade e será obrigatorio o uso da máscara por parte das persoas ocupantes aínda que se poida garantir a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros.
- Para accionar a porta e os botóns do ascensor usa a man non dominante.

**ASEOS**

- Evitar no posible tocar calquera superficie. Lava coidadosamente as mans cada vez que fagas uso dos aseos. A descarga da cisterna faina coa tapa baixada.
- Os aseos contarán con xabón, papel ou toallas que se poidan desbotar, así como cubos con tapa accionada por pedal. Evita no posible tocar calquera superficie.
- A ocupación máxima dos aseos será dunha persoa para espazos de ata catro metros cadrados, salvo naqueles supostos de persoas que poidan precisar asistencia, nese caso tamén se permitirá a utilización pola persoa acompañante. O aforo máximo estará indicado na entrada dos aseos.

**ZONAS DE DESCANSO**

- Establecer quendas para acceder de forma gradual ás zonas habilitadas para descanso e sempre respectando a distancia de seguridade mínima de 1,5 metros.
- Non compartas comidas, bebidas, vasos, botellas ou cubertos.
- Non utilices equipos comúns como fornos, microondas, neveiras, etc.
- Lava as mans ao chegar e ao saír.

**MÁQUINAS EXPENDEDORAS E FOTOCOPIADORAS**

- Ao remate do seu uso, as persoas usuarias limparán as superficies de contacto; para isto utilizarase papel ou toallas que se poidan desbotar e preparacións alcohólicas.
- Para accionar os botóns destas máquinas emprega a man non dominante.

## PRINCIPIOS XERAIS

1. No interior da conserxaría, nos despachos, entre os/as compañeiros/as, respecta a distancia de seguridade mínima de 1,5 metros.
2. Evita compartir ferramentas, obxectos persoais como teléfonos móbiles e outro material como bolígrafos, lapis, carpetas, teclados, ratos. Para isto cada quen terá o seu material diferenciado.
3. No caso do material de uso común como teléfonos fixos, pomos das portas, chaves da luz, etc., límpaos antes e inmediatamente despois do seu uso seguindo as instrucións do punto 6: "Limpeza, desinfección e corentena do material".
4. Nas tarefas que teñan que ser realizadas por máis dunha persoa, garda a distancia de seguridade mínima de 1,5 metros sempre que sexa posible.
5. Material de protección. Como norma xeral dispón do seguinte material de protección:
  - Máscaras hixiénicas (UNE 0064-1-2) ou (UNE 0065).
  - Máscaras cirúrxicas (EN 14683) para utilizar no caso de que alguén presente síntomas compatibles ca COVID-19 ou estea incluído nalgún dos grupos vulnerables.
  - Opcionais as máscaras autofiltrantes FFP2 sen válvula de exhalación xa que o aire é exhalado directamente ao ambiente sen ningún tipo de retención.
  - Luvas só para casos excepcionais.

Recorda que o uso das máscaras é obrigatorio aínda que se poida gardar a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros.

6. Limpeza, desinfección e corentena do material.
  - **Limpeza e desinfección** mediante desinfectantes con actividade virucida autorizados e rexistrados polo Ministerio de Sanidad. Aplica o desinfectante utilizando panos ou toallas que serán desbotados, ao rematar a limpeza, nun cubo con tapa accionada por un pedal. Utiliza luvas que se desbotarán unha vez finalizada a tarefa. Os equipos ou o material que non se poden limpar con solucións desinfectantes límpaos con vapor u outros métodos de desinfección (se é posible pregunta ao fabricante). Emprega sempre procedementos e produtos recomendados polas autoridades sanitarias, entre os que non se encontra o ozono. Non se avaliou o uso de lámpadas UV para desinfección de superficies.
  - **Posta en corentena** do material que polas súas características non permita a desinfección. Disporase dunha bolsa de plástico con mecanismo de peche ou dunha caixa onde a persoa usuaria introducirá o material prestado, que se colocará en espazos estancos habilitados para almacenar o devandito material. Estes espazos de corentena deberán estar afastados das zonas de tránsito e de traballo, e para acceder a eles é recomendable que non sexa necesario o uso dos ascensores. Utilizar luvas para esta operación que se desbotarán unha vez finalizada a tarefa. O tempo de corentena dependerá da permanencia do SARS-CoV-2 viable nas superficies. Segundo o Ministerio de Sanidad obtivéronse os seguintes resultados:

MATERIAL	TEMPO	MATERIAL	TEMPO
Cobre	4 horas	Papel	3 horas
Cartón	24 horas	Madeira, vidro	1 a 2 días
Aceiro inoxidable, plástico	Máis de 4 días	Roupa	1 a 2 días



**PRINCIPIOS XERAIS****7. Hixiene.**

As recomendacións hixiénicas para reducir o risco de contaxio son:

- Lava as mans frecuentemente con auga e xabón durante un mínimo de 40 segundos, especialmente ao inicio e ao fin das actividades en instalacións de uso compartido. Así mesmo, antes e despois dos descansos e antes e despois do uso de equipos e ferramentas. Ver anexo I de "Lavado de mans". A hixiene de mans é a medida principal de prevención e control da infección.
- Utiliza preparacións alcohólicas para a desinfección das mans. Terase en conta que cando as mans teñen sucidade visible as solucións alcohólicas non son suficientes polo que é necesario usar auga e xabón.
- Evita tocar o nariz, a boca e os ollos, nin con luvas nin sen elas. As mans facilitan a transmisión.
- No caso de tuser e/ou esbirrar, tápate cun pano de papel e tiralo tras o seu uso. No caso de non ter un pano de papel, utiliza a parte interna do cóbado para non contaminar as mans.
- Evita o contacto físico nos saúdos. Manter distanciamento físico de a lo menos de 1,5 metros
- O uso da máscara será obrigatorio aínda que se poida garantir a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros.

**TAREFAS MÁIS FRECUENTES NA ÁREA DE BENESTAR SAÚDE E DEPORTE****ATENCIÓN AO PÚBLICO**

- Atende sempre a través da **pantalla ou barreira** ou no seu defecto garda a distancia de seguridade, mínima de 1,5 metros (esta distancia deberá estar marcada no chan).
- No caso de ter que **acompañar** á persoa usuaria, garda a distancia de seguridade sempre que sexa posible. Extremarase a hixiene persoal sobre todo das mans antes e ao finalizar a tarefa.
- Impide o acceso ás persoas usuarias ao interior da conserxaría, dos despachos e ás zonas non habilitadas para a súa circulación.
- Sempre que sexa posible, **organiza a entrada** de persoas por quendas respectando a distancia de seguridade durante a espera.
- Nas zonas de acceso e nos puntos de contacto co público colocaranse dispensadores de solucións alcohólicas ou **desinfectantes** con actividade virucida autorizados e rexistrados polo Ministerio de Sanidad.

**CORREO E PAQUETERÍA**

- Tanto na recepción como no reparto do correo e paquetería, utiliza luvas que se desbotarán, sobre todo, unha vez termine a manipulación, a continuación lava as mans con auga e xabón.
- Na recepción e entrega de paquetes de grandes dimensións nas que estean implicadas máis dunha persoa garda a distancia de seguridade. Se polas características da tarefa é necesario estar preto da persoa usuaria, extremarase a hixiene persoal sobre todo das mans antes e ao finalizar a mesma.

**TRASLADO DE MOBILIARIO OU MATERIAL VOLUMINOSO OU PESADO**

- Cando a manipulación a realice unha soa persoa, utilizar luvas que se desbotarán unha vez finalizado a operación. Non é necesaria a utilización de máscaras.
- Cando a manipulación se realiza por máis dunha persoa garda a distancia de seguridade. Se polas características da tarefa é necesario estar preto da persoa usuaria, extremarase a hixiene persoal sobre todo das mans antes e ao finalizar a mesma.

**PRESTAMOS E RECEPCIÓN DE MATERIAL DEPORTIVO**

No momento que se habilite o servizo de préstamo de material se habilitará unha caixa para que as persoas usuarias depositen o material prestado evitando así o contacto coa persoa usuaria. Desinfecta todo o material antes do seu almacenamento con preparacións alcohólicas agás aqueles que polas súas características non o permitan, nestes casos porase dito material en corentena seguindo as indicacións do punto 6 do apartado de “principios xerais”.

**ACCESO AOS ALMACENS**

Nas tarefas nas que se teñan que utilizar luvas para evitar o risco mecánico, pon as luvas de nitrilo por riba destas. Unha vez rematada a tarefa, aplica solucións desinfectantes, naquelas superficies nas que se tivo contacto con elas como portas, fiestras andeis, utilizando panos ou toallas que se poidan desbotar. Utilizar luvas para realizar esta desinfección que se desbotarán unha vez finalizada a tarefa. E se lavarán as mans.

Cando acceda máis dunha persoa, respecta a distancia de seguridade sempre que sexa posible.

**INSTALACIÓNS****DESPACHOS**

- Impide o acceso ás persoas usuarias aos despachos e ás zonas non habilitadas para a súa circulación. Pecha ou instala elementos de división. Se fose imprescindible a súa entrada, garda a distancia de seguridade.
- Nos despachos compartidos respectar a distancia de seguridade sempre que non dispoñan de barreiras tales como paneis dunha altura mínima de 2 metros. No caso de non ser posible, eliminar algúns dos postos.
- Nos colgadoiros so se permitirá colgar unha prenda en cada percha. Sinalizar dita medida.
- Unha vez rematada a tarefa, aplica preparaci3ns alcoh3licas, naquelas superficies dos equipos nas que se tivo contacto utilizando panos ou toallas que se poidan desbotar. Utilizar luvas para realizar esta desinfecci3n que se desbotarán unha vez finalizada a tarefa.
- Facilita o traballo ao persoal de limpeza, cando abandones o teu posto déixao o máis despexado posible.
- Como norma xeral se recomenda o lavado de mans, ao menos unha vez cada hora, á entrada e á saída do traballo. Sigue as indicaci3ns do anexo I.

**SALAS DE REUNI3NS**

- Evita o uso das salas de reuni3ns, excepto cando sexa estritamente necesario e cumpre coas medidas de seguridade.
  - Elimina ou limita o acceso as salas de reuni3ns que non permitan gardar a distancia de seguridade mínima de 1,5 metros.
  - Evita aglomeraci3ns.
- Facilita o teletraballo e reuni3ns por teléfono ou videoconferencia.

**INSTALACIÓNS DEPORTIVAS****A O AIRE LIBRE E CUBERTAS:**

- O persoal usuario afectado pola enfermidade COVID-19, que presente síntomas asociados a mesma (tose, febre, dificultade para respirar, perda de olfacto e/ou do gusto, etc.) ou que estea en illamento ou corentena, non poderá acceder as instalacións. Se durante o adestramento alguén presenta síntomas que puideran estar asociados co COVID-19, se lle dará unha máscara cirúrxica e terá que abandonar as instalacións e deberá contactar co seu centro de saúde ou co teléfono de atención ao COVID-19 (900400116). No caso de que estea nunha situación de gravidade ou teña dificultade para respirar avisarase ao 112.
- Os panos, papel ou toallas que utilizara se desbotarán, nun cubo con tapa e apertura con pedal. Unha vez depositados os panos, luvas etc. extraerase a bolsa de plástico do cubo e introducirase nunha segunda bolsa con mecanismo de peche depositándose a continuación no contedor coa fracción resto. A continuación farase unha limpeza exhaustiva da zona na que estivera.
- Habilitar un sistema de acceso que evite a acumulación de persoas.
- Establecer quendas horarios fora dos cales non se pode permanecer nas instalacións.
- As persoas usuarias non poderán acudir sen concertar cita previa.
- Na entrada, nos aseos etc. estarán dispoñibles carteis informativos sobre a distancia interpersonal de seguridade, hixiene das mans e hixiene respiratoria.
- As persoas usuarias accederán as instalacións con máscaras e deberán lavar as mans con auga e xabón a entrada e saída.
- Na instalación cuberta, as portas deberán permanecer abertas evitando así o contacto cos pomos.
- Con carácter xeral, o persoal usuario non poderá compartir ningún material. Se isto non fose posible, calquera equipo ou material utilizado terá que ser desinfectado despois de cada uso.
- Proceder á limpeza e desinfección do material utilizado polas persoas usuarias, ao finalizar o seu uso e a finalización da xornada.
- Proceder á limpeza e desinfección das instalacións prestando especial atención ás zonas de uso común, vestiarios (no caso de que se utilicen), aseos e ás superficies de contacto mais frecuentes como pomos de portas, mesas varandas, teléfonos, perchas etc..
- Utilizar desinfectantes como dilucións de lixivia (1:50) recentemente preparada ou calquera desinfectante con actividade virucida autorizado polo Ministerio de Sanidad.
- Como norma xeral seguirase minimizando no posible o uso do ximnasio potenciarase o adestramento físico ao aire libre.

**VENTILACIÓN**

Deberán realizarse tarefas de ventilación nas instalacións cubertas durante un mínimo de 30 minutos ao inicio e ao remate de cada xornada, así como de forma frecuente durante esta e, obrigatoriamente, ao remate de cada clase ou actividade de grupo. No caso da utilización de sistemas de ventilación mecánica, deberá aumentarse a subministración de aire fresco e limitarse ao mínimo indispensable a función de recirculación do aire interior.

**RESTRICIÓN**

**Ourense, Vigo, e Pontevedra.-** Aplícanse as medidas correspondentes ao nivel de restrición indicado no Anexo II, B) nivel de restricións alta.

A práctica da actividade física e deportiva non federada ao aire libre, poderá realizarse de forma individual ou colectiva, e coa utilización de máscara. No caso da práctica de forma colectiva, os grupos no superaran as 10 persoas de forma simultánea, sen contar, de ser o caso, o monitor.

Nas instalacións e nos centros deportivos pechados poderase realizar actividade deportiva en grupos de ata 6 persoas, sexan ou non conviventes, sen contar o monitor, coa utilización de máscara e sempre que non se supere o **50% da capacidade máxima permitida**. Deberanse establecer as medidas necesarias para procurar a distancia de seguridade interpersoal durante o desenvolvemento da actividade.

No caso de duchas en instalacións pechadas, poderase usar o 50% delas, teñan ou non cabina.





Os vestiarios e aseos en todas as instalacións, poderán utilizarse cunha ocupación do 100 % naqueles que dispoñan de cabinas, ou o 50% se non dispoñen delas.

Na páxina 12 engadese un novo apartado: **VENTILACIÓN**

Deberán realizarse tarefas de ventilación nas instalacións cubertas durante un mínimo de 30 minutos ao inicio e ao remate de cada xornada, así como de forma frecuente durante esta e, obrigatoriamente, ao remate de cada clase ou actividade de grupo. No caso da utilización de sistemas de ventilación mecánica, deberá aumentarse a subministración de aire fresco e limitarse ao mínimo indispensable a función de recirculación do aire interior.

ANEXO I

LAVADO DE MANS

1. Molla as mans con auga	2. Deposita xabón suficiente na palma da man
	
3. Frega as palmas das mans	4. Frega a palma dunha man contra o dorso da outra entrelazando os dedos
	
5. Frega as palmas das mans entre si cos dedos entrelazados	6. Frega o dorso dos dedos dunha man coa palma da oposta; realizar en ambas as mans
	
7. Cun movemente de rotación, frega o polgar atrapándoo coa palma da outra man	8. Frega as xemas dos dedos dunha man coa palma da outra con movementos de rotación
	
9. Enxauga as mans con auga	10. Seca cunha toalla que se poida desbotar
	
11. Utiliza a toalla para pechar a billa	12. Este proceso debe durar entre 40 e 60 s
	

## ANEXO II

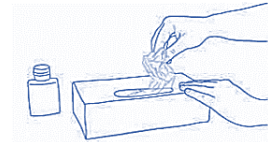
### USO CORRECTO DAS LUVAS

#### PONER AS LUVAS

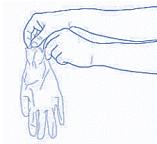
1. Lava as mans



2. Saca unha luva da caixa



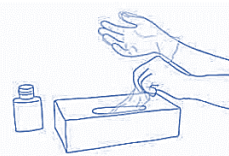
3. Trata de tocar só a superficie da luva correspondente ao pulso



4. Pon a primeira luva



5. Saca a segunda luva tratando de tocar só a superficie correspondente ao pulso

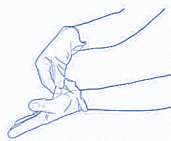


6. Evita tocar a pel do antebrazo coa man con luva, para iso suxeita a superficie externa da luva cos dedos dobrados

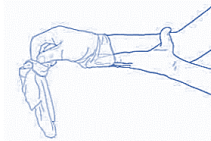


#### QUITAR AS LUVAS

1. Belisca o exterior da primeira luva e retíraa sen tocar a súa parte interior do mesmo; mantena na man con luva



2. Retira a segunda luva introducindo os dedos polo interior e sen tocar a súa parte externa



3. Quita a luva enrolándoa fóra da man e dobrándoa dentro da primeira luva



4. Refuga as luvas usadas



5. Lava as mans



#### ADVERTENCIA



Todo o que toques coas luvas, se estas están contaminadas, vaise contaminar, polo que non debes tocar a cara coas luvas.

ANEXO III

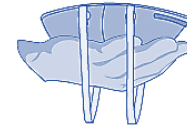
USO CORRECTO DE MÁSCARAS

POÑER A MÁSCARA

1. Lava as mans



2. Toma a máscara pola parte dianteira, deixando que as cintas de suxeición colguen



3. Pona sobre a cara e pasa as gomas pola cabeza; debes colocar unha goma por encima das orellas e a outra por debaixo



4. Axusta os bordos da máscara ao contorno da túa cara



5. Pon as xemas de dous dedos de ambas mans no clip nasal e moldéao adaptándoo ao nariz



6. Cubre a parte frontal da máscara con ambas mans e exhala con forza para comprobar si hai fuga de aire. Se hai fuga volve a axustala



QUITAR A MÁSCARA

1. A máscara é a última protección que debes retirar.



2. Retira a máscara sen tocar a parte dianteira contaminada.



3. Lava as mans.



ADVERTENCIA

