

RECUERDA



PROTOCOLO DE TRANSICIÓN FASE I

CONSEJERÍA DE INFRAESTRUCTURAS, URBANISMO Y DEPORTE

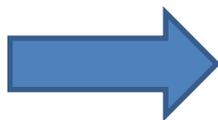
FASE I



	1	La Fase I para nuestra Ciudad en el ámbito deportivo , estará centrada en todos los ciudadan@s que ya practican deporte en los horarios marcados en la FASE O.
	2	Deportistas Federados, ciudadanos de toda índole que practican deporte, incluidos los menores de 14 años.
	3	Instalaciones deportivas al aire libre, sin techo y sin paredes.
	4	Medio acuático, buceo en apnea y navegación .

RECUERDA

Consejería de Infraestructuras,
Urbanismo y Deporte.



CIUDAD AUTÓNOMA
DE
MELILLA



ANTES DE SALIR DE CASA:

Si tienes síntomas de padecer la enfermedad, convives con alguien que la sufra o muestre algún indicio (fiebre, tos o dificultad respiratoria...), por favor ¡QUÉDATE EN CASA!

Si no es así y vas a salir a practicar deporte al aire libre, no olvides llevar tu documento identificativo.

DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA:

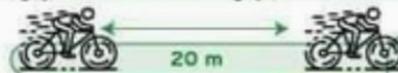
Aumenta la distancia de seguridad:



Para caminar: **4-5 m**



Corriendo: **10 m**



En bicicleta: **20 m**

Si es posible, utiliza material de protección.

Evita aglomeraciones, lugares públicos y zonas recreativas.

Y ADEMÁS:

Adelanta por un carril diferente y siempre respetando las normas de seguridad dictadas por la DGT.

Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.

Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o soluciones alcohólicas.

Superficies de contacto y utensilios, deben estar escrupulosamente limpios.

No compartas bebidas ni comidas, ni material deportivo.



RECUERDA

Consejería de Infraestructuras,
Urbanismo y Deporte.



AL VOLVER A TU DOMICILIO:

NO toques nada.

Deja móvil, cartera,
llaves, etc. en la
entrada para su
posterior desinfección.



Quitate las
zapatillas y
desinféctalas.



Lávate las
manos
inmediatamente



Lava tu ropa de
deporte y toallas
en un programa
de lavado no
inferior a 60°C.



Es recomendable
ducharse para
eliminar posibles
agentes
infecciosos.

La vuelta al ejercicio ha de
ser progresiva para todos y
adaptada a la edad,
condición física y estado de
salud. No olvides calentar
antes de tu ejercicio.

CIUDADANÍA EN GENERAL



• Se mantendrá la realización de deporte de manera individual y al aire libre, en las franjas estipuladas por la autoridad competente:

- Mayores de 14 años y menores de 70: de 6:00h a 10:00h y de 20:00h a 00:00h
- Mayores de 70 años: de 10:00h a 12:00h y de 19:00h a 20:00h
- Menores de 14 años: de 12:00h a 19:00h

COMO NORMA GENERAL MANTÉN LA DISTANCIA SOCIAL (2m), Y UTILIZA LA RESPONSABILIDAD EN TODA LA PRÁCTICA DEPORTIVA (utiliza mascarilla).

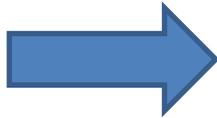
CONSEJERÍA DE INFRAESTRUCTURAS, URBANISMO Y DEPORTE

DEPORTISTAS FEDERADOS

- Se mantendrá la práctica deportiva al aire libre de manera individual dos veces al día :
 - Mayores de 14 años y menores de 70: de 6:00h a 10:00h y de 20:00h a 00:00h
 - Mayores de 70 años: de 10:00h a 12:00h y de 19:00h a 20:00h
 - Menores de 14 años: de 12:00h a 19:00h, pudiendo ir acompañados por su entrenador o tutor.
- Está permitida la realización de deporte individual , a los federados, que así lo necesiten para la práctica de su disciplina deportiva, del uso de playas, y zonas verdes (siempre que la autoridad competente lo permita).
- Está permitida la práctica en el mar de natación con aletas.
- Está permitida la Actividad subacuática en apnea.
- No está permitida la pesca deportiva (en ninguna de sus facetas).
- No está permitida la práctica del buceo con escafandra autónoma.
- **No está permitida la pesca y la caza deportiva.**

INSTALACIONES DEPORTIVAS ABIERTAS AL AIRE LIBRE

Consejería de Infraestructuras,
Urbanismo y Deporte.



1. Aquellas que no disponen ni de techos ni paredes.
2. Solo las permitidas en este protocolo para deportes individuales.
3. No están permitidas las instalaciones deportivas abiertas para la practica de deportes colectivos.

 PISTAS DE ATLETISMO	Un máximo de 6 personas por hora. El horario de apertura en la FASE I al público, será de lunes a viernes de 7:00h a 13:00h y de 17:00h a 22:00h, sábados de 7:00h a 13:00h .
 PISTAS DE TENIS	Solo estarán operativas 2 pistas. El horario para esta FASE I, es el propio de la instalación (de 9:00h a 14:00h y de 16:00h a 22:00h)
 PISTAS DE PADEL	Solo estarán operativas 2 pistas. El horario para esta FASE I, será el propio de la instalación.
 PISTAS DE PETANCA Y RADIOCONTROL	Petanca: El aforo máximo es de 2 personas por pista y hora. Radiocontrol: 8 deportistas y hora (distancia social 2m). El horario de apertura ambas pistas: lunes a domingos de 9:00h a 13:00h y de 17:00h a 22:00h.
 CAMPO DE GOLF	Práctica de manera individual y por pareja. *Excepto menores (acompañado tutor o entrenador autorizado). No está permitido buggies y carritos de la instalación. El horario de apertura para esta Fase, será de lunes a domingo de 8:00h a 20:00h.

BUENAS PRÁCTICAS

Desde la Consejería de Infraestructuras, Urbanismo y Deporte, en línea con otras áreas del Gobierno, se recomienda el uso cotidiano de la bicicleta, para el desplazamiento, la actividad física y el ocio, (o aquellas actividades permitidas en FASE I

- Facilita el distanciamiento físico con otras personas y ocupa poco espacio público, no contamina y evita aglomeraciones(atascos).
- Es fácil de desinfectar al llegar a casa .
- Permite que la infancia no toque más zonas que su propio manillar.
- Facilita conseguir el objetivo de la OMS de al menos realizar 30 minutos diarios de actividad física.

Consejería de Infraestructuras, Urbanismo y Deporte



TARJETA DEPORTIVA PARA CITA PREVIA

Si la tarjeta **no está recargada**: Se podrá realizar a través del monedero electrónico en la pive situada fuera de las instalaciones del Parque de Ocio y Deporte El Fuerte, debiendo introducir en todo momento el importe exacto y **utilizar mascarillas y guantes, la misma no devolverá cambio.** Aquellos usuarios que ya dispongan de cita previa y tengan permiso para acceder a las instalaciones, afectadas en FASE I, podrán recargar su tarjeta en las PIVES AUTOMATIZADAS situadas en las mismas, **siempre utilizando importe exacto.**

En esta Fase, el usuario deberá disponer ya de la Tarjeta de Deporte, **no siendo posible una nueva expedición.**



CITA PREVIA

Aquellos usuarios que dispongan **en estos momentos de recarga en su tarjeta o bonos activos**, por importe suficiente, podrán hacer de forma online (**www.melilladeporte.es**) la reserva de pistas de tenis y pádel (solo una al día).



En el caso de Pistas de Atletismo y Campo de Golf, se deberá realizar la cita previa con antelación de 48h, por los siguientes medios:

- Teléfono de atención al público : **952976206**, en **horario de 10:00h a 13:00h**,
- En el mail: **instalacionesdeportivas@melilla.es**, **debiendo indicar CITA PREVIA-INSTALACIÓN.**

NOVEDAD FASE I

- A partir del 18 de mayo, se podrá jugar al pádel:
 - Pistas 1 y 4
 - Juego de 1 más 1 (no está permitido el juego en pareja)
 - Cita Previa: www.melilladeporte.es, Pive (punto de venta) Parque de Ocio y Deportes El Fuerte, una vez obtenida la cita previa y ya dentro de la instalación en la Pive situada en la misma.
- A partir del 13 de mayo en Golf estará permitida:
 - Salidas a jugar de manera individual y por pareja (mantenimiento la distancia social). Las parejas que no sean de la misma unidad familiar , deberán mantener distancia social o bien jugar con mascarilla quirúrgica.
 - Salidas al campo cada 10 minutos.

RECUERDA

- Solo está permitida la práctica deportiva de manera individual (uno contra uno en tenis y pádel).
- Es obligatorio el uso de mascarillas y guantes para acceder a la instalación deportiva
- Es obligatorio acceder a la instalación deportiva con cita previa.
- No se expedirán nuevas tarjetas deportivas en esta fase.
- No está permitido el uso de baños y vestuarios.
- No está permitido el uso de materiales de entrenamiento (conos, picas.....)
- No está permitido el uso de boogies y carritos de la instalación (Campo de Golf).

COMO NORMA GENERAL MANTÉN LA DISTANCIA SOCIAL (2m), Y UTILIZA LA RESPONSABILIDAD EN TODA LA PRÁCTICA DEPORTIVA.