

Normas Generales de Protocolo Covid-19 para Habilitar las Canchas de Tenis

- Horario de apertura: lunes a viernes de 6:00 am a 5:30 pm. Sábados y Domingo de 8:00 am a 3:30 pm
- Solo tendrán derecho médicos colegiados y familiares con carné al día
- El uso del brazalete en las instalaciones es de carácter obligatorio. Llevará la leyenda del área deportiva a usar y la hora del rango de permanencia. De no portar el brazalete, no podrá hacer uso de las instalaciones.
- Se permitirá únicamente el acceso a las personas que sacaron su cita previa y a la hora indicada, no se permitirá el ingreso de acompañantes, persona que no tiene cita o el ingreso de personas con cita que vienen con mucho tiempo de antelación.
- El usuario que llega tarde a la hora asignada para el uso de las instalaciones, podrá ingresar, siempre y cuando este dentro del horario asignado de permanencia y no se le repondrá el tiempo perdido.
- No se permite tener más de dos citas el mismo día.
- El lavado de manos y el uso del alcohol en gel es obligatorio antes de ingresar al club médico y canchas de tenis
- El uso del paño es de carácter obligatorio.
- Se colocará papel en toalla y desinfectante para el uso de los usuarios.
- Cada usuario deberá contar con su propia botella para hidratarse.
- No se prestarán artículos deportivos de uso común por lo que el usuario deberá utilizar sus utensilios deportivos.
- Terminada la sesión de entrenamiento el usuario deberá desocupar las instalaciones.
- Se prohíbe el ingreso a la actividad física recreativa a personas que:

- Haya tenido contacto directo con una o más personas positivas o sospechosas de COVID-19 o con síntomas de gripe.
- Presenta temperatura corporal igual o mayor a 38 °C.
- Presenta sintomatología sugestiva de infección en vías respiratorias como congestión nasal, tos, agitación o dificultad respiratoria, fiebre, malestar general o pérdida del olfato o del gusto.

- Se deberá mantener en todo momento la distancia de 1.8 metros entre cada usuario.
- Solo se utilizarán los vestidores y servicios sanitarios del club para evitar las aglomeraciones en el área de las duchas.

Se deben acatar los protocolos de estornudo, lavado de manos y distanciamiento que están colocados en lugares visibles



1- Clases de tenis.

- Se habilitarán la cancha número 1 para mantener las clase de tenis establecidas por los instructores. Manteniendo la distancia de 2 metros para explicación de ejercicios.
- Solo se maneja 1 persona por clase, al terminar la sesión de entrenamiento el usuario deberá desocupar las instalaciones del colegio de médicos.
- No se prestara equipo de uso común por lo que los usuarios deberán traer su raqueta personal de tenis.
- El uso del paño es obligatorio.

2- Cancha Tenis de reservación para los usuarios

- Se habilitara reservaciones cada 2 horas para el uso de cancha número 2. El usuario deberá dar los datos personales solicitados como el nombre completo y del acompañante el para poder reservar su espacio e ingresar al Club Médico.
- Podrán disfrutar solo 1h y 30 min para uso de la cancha de tenis desde el inicio de la hora de la reservación, los 30 min restantes se realiza los protocolos de limpieza y desinfección de equipos, después de terminada la sesión de entrenamiento el usuario deberá desocupar el área de las canchas de tenis e instalaciones del colegio de médicos.

Horario de lunes a viernes de Citas de asistencia presencial en Cancha de Tenis		
Cita	Hora	Aforo máximo
1	6:00 am a 7:30 am	4
2	8:00 am a 9:30 am	4
3*	10:00 am a 11:30 am	4
4	12:00 am a 1:30 pm	4
5	2:00 pm a 3:30 pm	4
6	4:00 am a 5:30 pm	4

la cita # 3 es para población vulnerable

Horario de Sábados y Domingos de Citas de asistencia presencial en Cancha de Tenis		
Cita	Hora	Aforo máximo
1	8:00 am a 9:30 am	4
2*	10:00 am a 11:30 am	4
3	12:00 pm a 1:30 pm	4
4	2:00 pm a 3:30 pm	4

- Solo puede jugar en categoría de singles o dobles para mantener las normas de seguridad.
- El horario diferenciado para población vulnerables será de 10 am a 12 pm
- El usuario tendrá que realizar su reservación al teléfono 22102293 o página Web: reservasclub.medicos.cr

- Cada usuario tendrá derecho únicamente a 2 reservaciones por semana incluyendo sus acompañante

Protocolo de limpieza de las canchas de Tenis

Área de limpieza	Responsable	Periodicidad de limpieza	Sustancia utilizada para aseo o desinfección
Papel higiénico	Personal de limpieza instructores de tenis	Diario	
Jabón líquido	Personal de limpieza instructores de tenis	Diario	
Pisos	Personal de limpieza	Diario	Lock/ desinfectante
Lavatorios	Personal de limpieza instructores de tenis	Diario cada 2 horas	Lock/ desinfectante
Puertas y paredes	Personal de limpieza	Diario cada 2 horas	Lock/ desinfectante
Sanitarios del club	Personal de limpieza	Diario cada 2 horas	Lock/ desinfectante
Recolección de basura	Personal de limpieza	Diario	Lock/ desinfectante/
Limpieza y Buen estado de llavines	Personal de limpieza Mantenimiento instructores de tenis	Diario cada hora	Lock/ desinfectante /alcohol/glade
Verificar fugas	Personal de limpieza	Diario	
Buen estado de los dispensadores	Personal de limpieza y mantenimiento	Diario	
Áreas de descanso y uso común	Personal de limpieza instructores de tenis	Diario cada 2 horas	Lock/ desinfectante /alcohol/glade

Descripción de labores de limpieza.

- 1- Verificar la colocación y existencia de papel higiénico, papel toalla, alcohol en gel, jabón líquido y desinfectante en las diferentes áreas a la hora de abrir las canchas de tenis.
- 2- Limpieza de pisos y áreas comunes

- Iniciar la limpieza de las zonas con el siguiente orden: vestidores, baños, sanitarios, áreas alrededor de la cancha de tenis
- Utilizar la aspiradora, escoba y pala para recoger el polvo y basuras de las superficies a limpiar.
- Utilización utensilios adecuados de limpieza (palo piso, cubeta, trapos de limpiar, cepillos) para limpiar y desinfectar los pisos.
- Limpieza de portones de acceso a las canchas con los productos indicados.

3- Basureros

- Revisar periódicamente los contenedores de basura para ver su capacidad.
- Retirar los bolsas de los contenedores llenos para procesarlo y colocar una bolsa nueva
- Desinfectar el contenedor de basura periódicamente con los productos recomendados.

4- Servicios sanitarios y lavatorios

- Revisar periódicamente la existencia de papel, jabón líquido y alcohol en los diferentes dispensadores.
- Limpiar y desinfectarlos con los productos de limpieza indicados cada 2 horas.