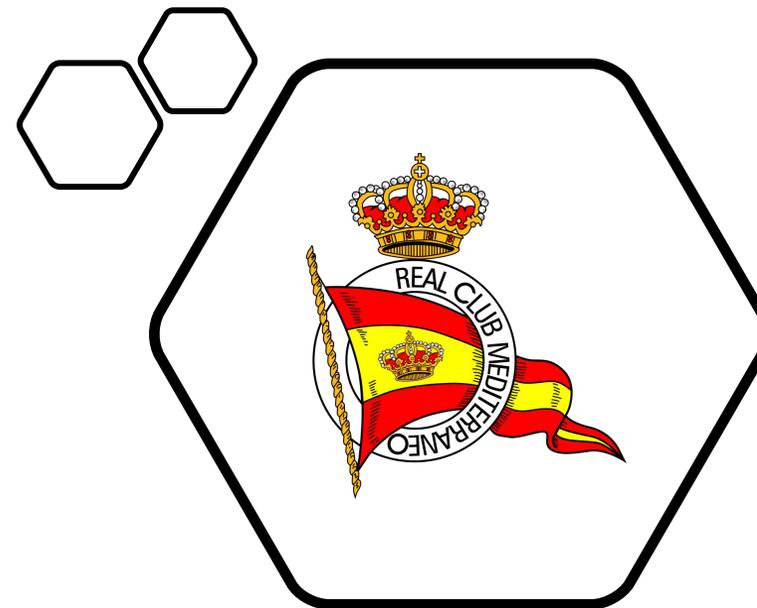


SECCIÓN TRIATLÓN

PLAN DE DESCONFINAMIENTO

QUÉ DEBEMOS SABER PARA VOLVER AL CLUB

- LA VUELTA SE HARÁ PROGRESIVA Y ESCALONADA.
- EN FASE 2 VOLVERÁN A LA ACTIVIDAD LOS EQUIPOS DE COMPETICIÓN Y ADULTOS PARA EL USO DE LA PISCINA Y LA PRÁCTICA DE LA CARRERA A PIE. LAS SESIONES DE FUERZA Y CICLISMO INDOOR CONTINUARAN VIDEODIRIGIDAS INDEPENDIENTEMENTE DE LAS SALIDAS QUE REALICEMOS.
- EN FASE 3 RETOMAREMOS UN MAYOR NÚMERO DE ACTIVIDADES PRESENCIALES Y LA INCORPORACIÓN PROGRESIVA DE ESCUELA DE MENORES.



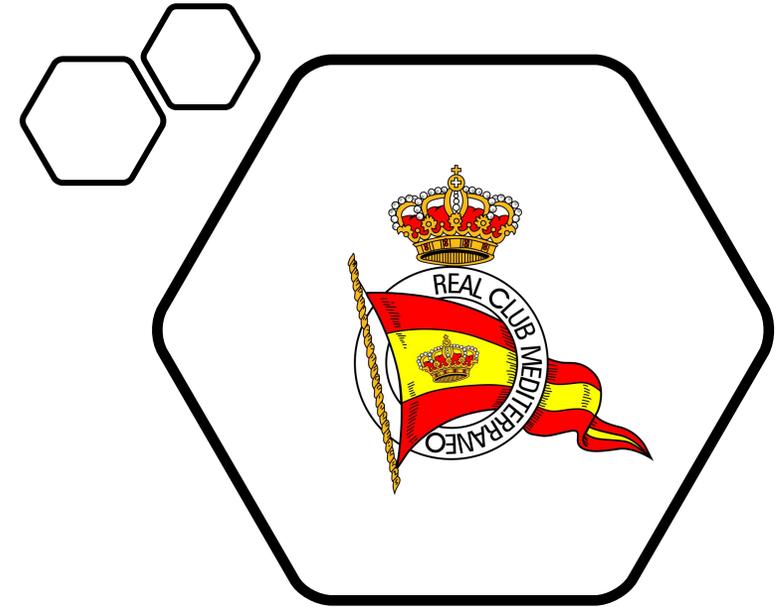


QUÉ DEBEMOS SABER PARA VOLVER AL CLUB

- EXISTIRÁ UNA NORMATIVA DE USO COMÚN DE LAS INSTALACIONES DE OBLIGADO CUMPLIMIENTO
- ADEMÁS POR PREVENCIÓN, SEGUIREMOS RESPETANDO LAS MEDIDAS DE DISTANCIA INTERPERSONAL E HIGIENES APRENDIDAS DURANTE LA PANDEMIA. ANTE CUALQUIER SÍNTOMA SE RUEGA NO ACUDIR A LAS INSTALACIONES.

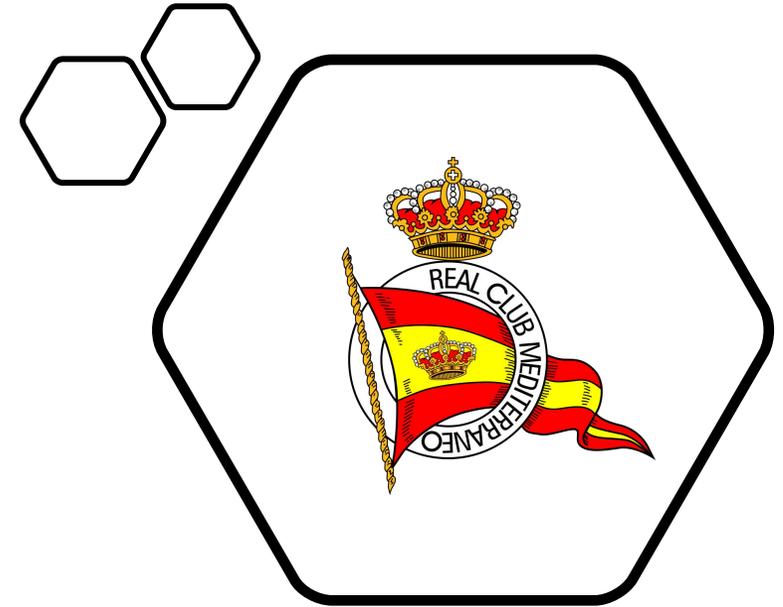
USO DE LA PISCINA

- EL AFORO ESTARÁ CONTROLADO POR LO QUE NO SE PUEDE CAMBIAR DE GRUPO BAJO NINGÚN CONCEPTO.
- LA PISCINA INTERIOR ESTÁ DESTINADA A LOS ENTRENAMIENTOS DIRIGIDOS.
- SE RECOMIENDA ACUDIR A LA PISCINA CON EL BAÑADOR PUESTO BAJO LA ROPA
- ES OBLIGATORIO ACUDIR CINCO MINUTOS ANTES DE CADA SESIÓN
- USAR CALZADO EXCLUSIVO PARA LA PISCINA
- SE FACILITARÁ UNA PULSERA AZUL PARA ENTRAR AL RECINTO DE LA PISCINA
- SE DEBERÁ ACUDIR CON MASCARILLA Y RETIRARLA SOLO EN EL MOMENTO DE ENTRAR AL AGUA
- AL TERMINAR LA PRÁCTICA HAY QUE ABANDONAR LA INSTALACIÓN
- LAS DUCHAS NO ESTÁN HABILITADAS PARA SU USO
- EL MATERIAL DE USO COMÚN DE LA PISCINA NO ESTARÁ DISPONIBLE.(TABLAS Y PULLS)



USO DE LA PISCINA

- LAS PERTENENCIAS EN LA GRADA DEBERÁN DE ESTAR SEPARADAS DOS METROS
- CUANDO SALGA EL GRUPO ANTERIOR ENTRARÁ EL SIGUIENTE
- SE NADARÁ INDIVIDUALMENTE. HAY QUE ACUDIR A LA PISCINA CON EL ENTRENAMIENTO REPASADO EN TRAININGPEAKS Y HABIENDO VISUALIZADO LOS VÍDEOS TÉCNICOS PROPORCIONADOS PARA LA SESIÓN.
- HABRÁ UNA PIZARRA CON EL ENTRENAMIENTO ESCRITO Y UN ENTRENADOR.
- NO PUEDE DESCANSAR MÁS DE UNA PERSONA A LA VEZ EN EL BORDILLO





USO DE LA PISCINA

FLUJO DE NADADORES

AL TRATARSE DE UNA INSTALACIÓN CUBIERTA DEBEMOS RESPETAR LA DISTANCIA INTERPERSONAL DE DOS METROS

HABRÁ SÓLO 2 CORCHERAS ENTRE LAS CALLES 2-3 Y 4-5.

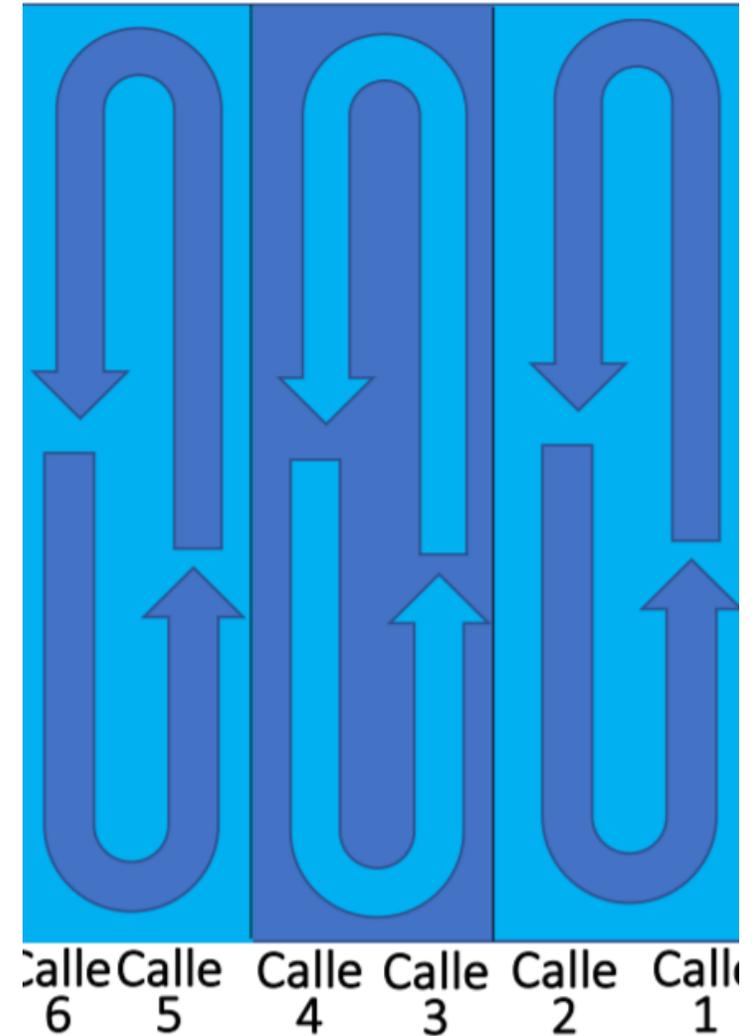
LOS NADADORES DE CALLE 1 VUELVEN POR LA 2. CALLE 3 VUELVE POR LA 4 CALLE 5 VUELVE POR LA 6

SE NADA SIEMPRE POR EL CENTRO DE LA CALLE, POR ENCIMA DE LA LÍNEA LONGITUDINAL.

A PARTIR DE LAS BANDERILLAS LOS NADADORES SE ACERCAN HACIA LA OTRA CALLE.

DESPUÉS DEL VIRAJE SE IMPULSAN Y SALEN EN LA OTRA CALLE.

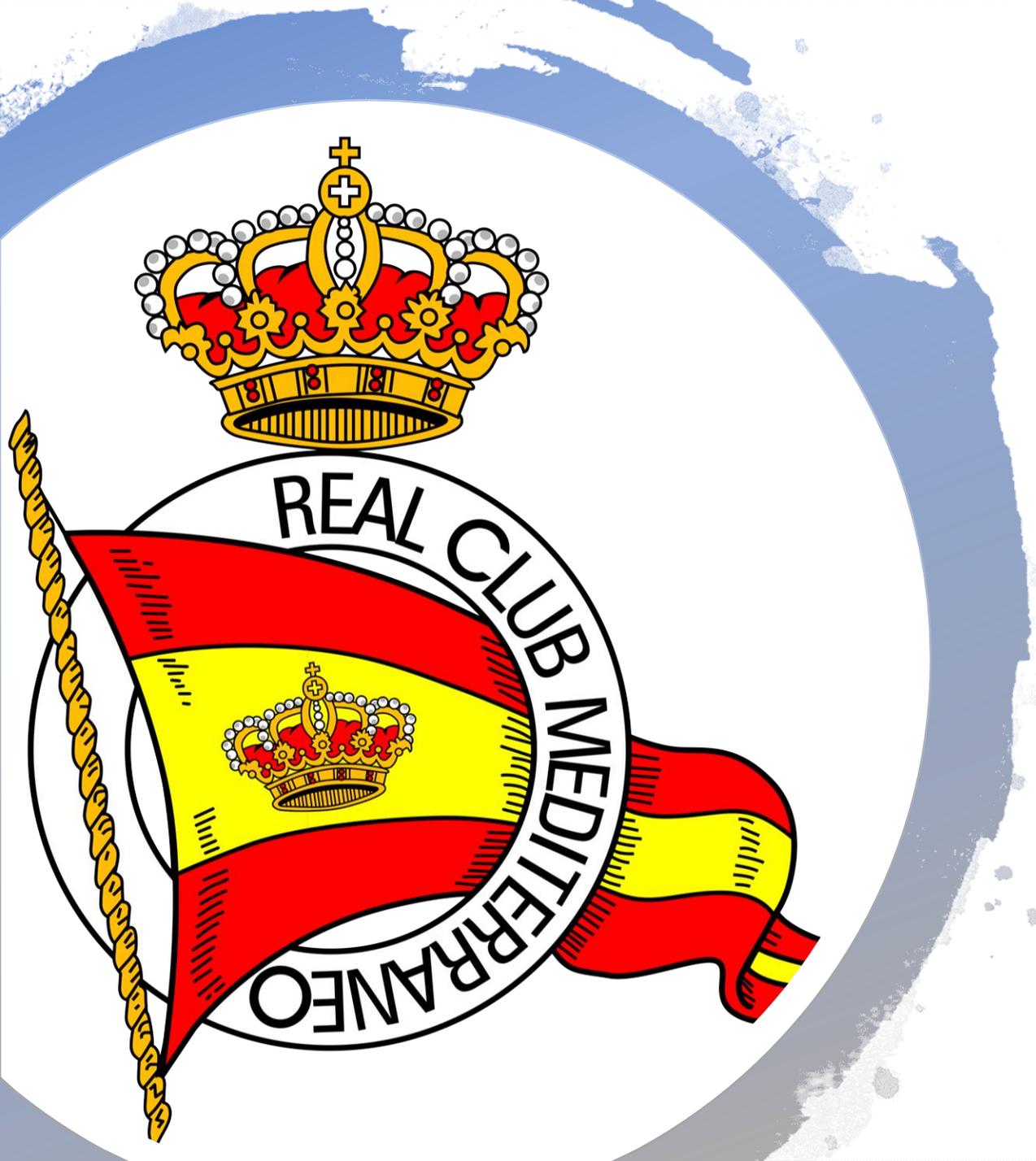
NO SE PUEDE ADELANTAR.





PARA CORRER

- AUNQUE SE PERMITE EL ENTRENAMIENTO EN GRUPOS DE HASTA 15 PERSONAS. TRAS REUNIRNOS DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO DE NATACIÓN INICIAREMOS LA ACTIVIDAD INDIVIDUALMENTE EN EL MISMO RECORRIDO SEPARADOS POR UNA DISTANCIA DE CINCO METROS.
- EL ENTRENADOR ACOMPAÑARÁ AL GRUPO CORRIENDO O EN BICICLETA



SECCIÓN TRIATLÓN

GRACIAS POR SU
ATENCIÓN.