



Plan de desconfinamiento progresivo , y vuelta a la actividad y práctica del remo .

Circular No.4 – Sección de Remo del RCM.

14/6/2020

Utilización de las salas de remoergómetros :

De acuerdo al protocolo general aplicable a la Fase 3 , queda habilitada la utilización de los vestuarios y las salas del edificio de La Marina solo para uso y entrenamiento de los equipos y grupos de remo (equipo de competición y social) y dentro del horario de entrenamiento de cada equipo . Se pueden utilizar los remoergómetros con una separación de al menos dos metros , y el aforo queda limitado al 50 % . Asimismo el aforo de vestuarios, aseos y duchas queda reducido al 50% .

A tal fin, se habilitan ambas salas para entrenamiento en remoergómetro distribuyéndose diez ergos en cada sala. De modo que la capacidad máxima de utilización de las salas será de diez personas, una por ergómetro, en todo momento. No está permitido el uso de las salas para hacer entrenamiento de pesas , gimnasia, estiramientos , socialización , etc.

Para compatibilizar el entrenamiento individual en remoergómetro , sin interferir con el horario de uso de las salas y ergómetros de los distintos equipos , se establecen los siguientes horarios de entrenamiento libre individual para los socios con licencia federativa en remo :

1.- **Del lunes 15 al viernes 19 de junio** : en horario de 12:00 a.m. a 16:30 p.m.

2.- **Sábado 20 y domingo 21 de junio** : de 9:00 a.m. a 20:00 p.m.

3.- **A partir del lunes 22 de junio** : además de en su horario de entrenamiento oficial ; podrán utilizar individualmente los ergómetros durante los horarios de entrenamiento de los demás equipos , siempre que haya disponibilidad de ergómetro libre y previa comunicación y autorización del entrenador encargado en ese horario .

Placa del Comité Olímpico Español· Placa Real Orden al Mérito Deportivo del CSD; Medalla de la Ciudad de Málaga;
2 Medallas de Oro: Olimpiadas Barcelona y Atlanta· 16 Campeonatos del Mundo· 28 Campeonatos de Europa
459 Campeonatos de España

Paseo de la Farola 18· Málaga 29016· Tel. 952226300

www.realclubmediterraneo.com



Por favor, es importante que tengamos todos en cuenta :

* Que del día 15 al 19 , a las 16:30 p.m. deben quedar libres todos los ergos (no empezar el entrenamiento a las 16:30) , y limpios , pues a las 17:00 entran los infantiles y juveniles

* Si hay remeros esperando para entrar porque están ocupados todos los ergos , limitar la sesión de entrenamiento a una hora como máximo.

* No está permitido sacar ergómetros de la sala donde se encuentren. Ni moverlos del emplazamiento en el que se hallen , ni alterar su distribución .

* Ser muy rigurosos con la limpieza y desinfección de cada ergómetro antes y después de cada uso . Especialmente las superficies que se tocan con frecuencia por el deportista ; con una disolución de lejía y cuidando de no pulverizar nunca directamente la disolución sobre la superficie del material deportivo ,sino sobre la bayeta o papel que se use a tal fin . Esta tarea corresponde a cada usuario personalmente , seamos responsables y solidarios.

* Respetar los protocolos generales de limpieza propia, uso de la mascarilla cuando no se está haciendo ejercicio, mantener distancia social ,no hacer grupos ni aglomeraciones , etc., que hemos transmitido en anteriores comunicados y sus anexos .

* En caso de presentar algún síntoma compatible con el Covid-19 , evitar el uso de las instalaciones y el material .

Como siempre, quedo a vuestra disposición para aclarar cualquier duda , recibir sugerencias , y en definitiva ayudar y posibilitar en lo posible a cada uno de nuestros deportistas la práctica del remo .

Un fuerte abrazo.

Juan Carlos Marfil Rodríguez

Capitán de Remo - RCM

Placa del Comité Olímpico Español· Placa Real Orden al Mérito Deportivo del CSD; Medalla de la Ciudad de Málaga;
2 Medallas de Oro: Olimpiadas Barcelona y Atlanta· 16 Campeonatos del Mundo· 28 Campeonatos de Europa
459 Campeonatos de España

Paseo de la Farola 18· Málaga 29016· Tel. 952226300

www.realclubmediterraneo.com