



Circular informativa No.5 – Sección de Remo del RCM.

17/6/2020

Reanudación de la actividad y entrenamientos de Remo Social

Tal como adelantamos en la circular No.3 de 4/6/2020 ; el próximo lunes 22 de junio reanudamos la actividad de remo social.

* Se incorporan todos los grupos : Banco Fijo I, II, III y IV ; Banco móvil , Banco fijo V (BCS) y usuarios de remo libre.

* En el anexo adjunto consta la planificación de días y horas correspondiente a cada uno.

* La actividad se desarrollará **-dentro de lo posible y de las limitaciones de uso de espacios y materiales comunes** - tal como se venía haciendo antes del confinamiento y suspensión de la misma; esto es , consistirá en :

- **entrenamiento en agua** , respetando las recomendaciones y protocolos ya comunicados, y singularmente las siguientes :

- Respetar la distancia mínima de 1'5 metros entre personas ; tanto en el acceso, la estancia y deambulación , como en el abandono de las instalaciones . Evitando la aglomeración y los grupos de grupos de personas, especialmente en el hangar , dentro del edificio y en recintos cerrados. No será necesario el mantenimiento de esta distancia entre miembros de la misma tripulación durante las maniobras con los barcos , ni dentro de los botes mientras se esté remando.

- Uso de mascarilla dentro de las instalaciones. No siendo obligatoria (sí opcional) durante la práctica de la actividad : dentro del bote , o en el ergómetro. Excepto el timonel que sí deberá llevar mascarilla y pantalla.

- No esperar en grupos en el pantalán para embarcar y desembarcar. Mientras una tripulación esté botando y embarcando (o bien desembarcando o sacando un bote) , las demás deben esperar a que el pantalán quede libre

- Cada tripulación es responsable de la limpieza y desinfección **antes y después** del uso de cada embarcación, remos, timones, etc, en definitiva todo el material utilizado. Los botes deben colocarse en camas con una distancia mínima de 2 metros entre ellos.

- Una vez finalizado el entrenamiento, limpieza y colocación del material en su sitio , no se puede permanecer en la zona de hangar , pantalanes o donde estén maniobrando los botes u otras tripulaciones o entrenando otros deportistas ; tampoco dentro el edificio, salvo que se esté esperando para entrar al vestuario .

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



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

- **entrenamiento en ergómetro** (éste último de la manera explicada en la anterior circular No.4 : " *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.*" Observando las medidas y recomendaciones comunicadas en dicha circular.

* NO se podrá utilizar la sala 2 del edificio como sala de gimnasio , aún no nos la han habilitada para ello. Sí lo está el gimnasio del Club social .

- **Remo libre** . Los remeros adscritos al sistema de remo libre podrán empezar desde el lunes día 22 de junio a hacer uso del mismo y de la misma manera que estaba establecida y venían haciéndolo antes del confinamiento . A este efecto siguen disponibles los mismos botes y el mismo sistema de reserva y uso . Lógicamente, y por el bien de todos , tendrán que observar y respetar escrupulosamente las recomendaciones y protocolos de higiene, prevención y desinfección . La limpieza y desinfección del material que utilicen **-antes y después de cada uso-** es responsabilidad individual de cada uno .

*El uso de los vestuarios , duchas y aseos sigue siendo del 50% de su aforo .Esto es, no puede haber más de ocho personas al mismo tiempo dentro de los vestuarios. La responsabilidad de respetar el aforo cuando esté completo y esperar a que haya sitio para entrar , es de cada uno de nosotros. Se ruega a cada uno la consideración , el respeto y el sentido común para hacer más fácil y compartir su buen uso.

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