

Centros deportivos

Recomendaciones para un **entorno de trabajo saludable y sostenible**



- 1 CONFORT AMBIENTAL**
Gestión y control de los parámetros de confort
 - **Iluminación**
 - Luz natural y lucernarios
 - Espacios deportivos 200 lux
 - Espacios competición 400 lux
 - Protección solar
 - **Temperatura y humedad**
 - Salas deportivas 18-24°C
 - Vestuarios y duchas 20-26°C
 - Piscina 28-32°
 - **Humedad relativa**
 - Salas deportivas 40-60%
 - Piscina 60-70%
 - **Ambiente acústico**
 - Materiales fonoabsorbentes en salas de actividades
- 2 CALIDAD AIRE INTERIOR**
Renovación del aire y disminución de los contaminantes
 - **Pinturas y barnices sin disolventes**
 - **Productos de limpieza ecológicos**
 - **Buena ventilación en:**
 - Salas deportivas
 - Zonas húmedas
- 3 ESPACIOS DEL CENTRO**
Organización y diseño de los espacios
 - **Espacios diseñados y adecuados a la práctica deportiva**
 - **Flexibilidad en espacios complementarios**
 - **Zonas sociales, de estudio o ludotecas**
 - **Zona técnicos deportivos**
 - Salas trabajo individual
 - Salas reuniones
 - Salas descanso
- 4 USO Y MANTENIMIENTO**
Gestión de uso y mantenimiento de los espacios y las instalaciones
 - **Mantenimiento preventivo**
 - **Programa plurianual mejora**
 - **Ahorro energético**
 - **Plan de control legionelosis**
- 5 ORDEN Y LIMPIEZA**
Espacios ordenados, limpios y organizados
 - **Un sitio para cada cosa**
 - **Almacén de material deportivo**
 - **Plan de limpieza y desinfección**
 - **Productos de limpieza ecológicos**
 - **Contenedores higiénicos femeninos**
- 6 HIGIENE PERSONAL**
Mejoras que fomentan los hábitos de higiene
 - **Higiene de manos**
 - **Papel de un solo uso**
 - **Gel alcohólico**
 - **Carteles de sensibilización**
- 7 ESTRATEGIA Y COMPROMISO**
Implicación conjunta de la empresa y los trabajadores
 - **Alimentación saludable**
 - **Actividad física**
 - **Hábitos de higiene**

• Promover hábitos saludables