



## **PROTOCOLO DE ACTIVIDAD: CLASES GRUPALES PRESENCIALES**

Rige: 1º NOVIEMBRE, 2020

**OBJETIVO:** PROVEER UNA GUÍA PARA REALIZAR CLASES GRUPALES EN EL GIMNASIO Y CUMPLIR CON LOS LINEAMIENTOS DEL MINISTERIO DE SALUD

**DIRIGIDO A:**

SOCIOS Y PERSONAL DEL CLUB

### **LINEAMIENTOS GENERALES**

- El socio debe abstenerse de visitar el Club si presenta síntomas de gripe, tos, temperatura alta o pérdida de olfato.
- Al ingresar debe cumplir el protocolo de lavado de manos en las estaciones dispuestas en las diferentes áreas del Club. Esta medida debe aplicarse antes y después de ingresar al recinto. Consultar afiches informativos.
- Cumplir el protocolo establecido al estornudar o toser utilizando pañuelo desechable o antebrazo para cubrirse. Consultar afiches informativos.
- Mantener en todo momento el distanciamiento físico mínimo (2mts.), evitando cualquier saludo de contacto entre personas.
- Todos los implementos que vaya a utilizar deben ser de uso personal.
- Se solicita que cada persona utilice las medidas de limpieza y desinfección antes y después del uso del área donde realizará su actividad física.
- Para practicar la actividad deportiva el socio debe presentarse con la indumentaria requerida desde su casa.
- No se permite el ingreso de invitados.

### **LINEAMIENTOS ESPECÍFICOS**

- Esta actividad incluye las clases presenciales a realizarse en la sala de grupales, sala de spinning, cancha Squash o canchas externas para clases tales como Zumba, Funcional, Yoga, Spinning etc.
- Se debe acatar el protocolo de ingreso al gimnasio donde cada participante debe limpiar su calzado, lavar sus manos, portar mascarilla y traer una toalla de uso personal.
- El socio podrá realizar la clase mediante la reservación de un espacio.
- Las reservaciones deben realizarse en Recepción al teléfono 2236 7229 o mediante WhatsApp con un día de anticipación entre las 06:00 a.m. y las 9:00 p.m.

- Cada sala contará con espacios fijos demarcados para cada participante en base a las medidas y distancias permitidas de 3 mts. entre cada uno.
- La capacidad de cada clase está limitada a 8 participantes en la sala de grupales y 5 en la sala de spinning. En áreas externas el cupo lo definirá el instructor.
- Durante cada clase presencial en la Sala de Grupales la puerta permanecerá cerrada y sólo podrán ingresar aquellas personas que tengan cita previa.
- Al inicio de la clase, la sala se cerraría exclusivamente para la clase y la misma tendría una duración de 45 minutos.
- Cada participante traerá su propio material, y en caso de utilizar algún elemento del Gimnasio el participante deberá desinfectarlo antes y después de su uso.
- Lo mismo aplica para la Clase de Spinning donde deben desinfectarse las bicicletas antes y después de su uso.
- La mascarilla se la podrán quitar los participantes al momento del inicio de la clase y se la pondrán al final de la misma (no se puede salir de la sala sin mascarilla).
- Cada persona debe aplicar las medidas de limpieza y desinfección de manos antes y después de asistir al gimnasio.

### **Sobre los entrenadores**

- Los entrenadores se encuentran debidamente instruidos y cuentan con la autoridad para velar y hacer valer el cumplimiento de las normas aquí establecidas.
- Los Instructores controlarán el acceso de socios a la Clase de acuerdo a la lista de reservaciones.
- Los entrenadores tendrán mascarillas para utilizarlas en caso que se requiera hacer contacto o mucha cercanía con el usuario.
- Al finalizar la sesión el Instructor solicitará a los participantes la limpieza de los equipos utilizados.

**El Club se reserva el derecho de tomar las acciones disciplinarias que considere apropiadas ante un incumplimiento por parte de un socio del protocolo.**

**El Club es para nuestros socios una extensión de su casa para disfrutar y recrearse, por lo que debemos ser solidarios y contribuir con la responsabilidad de cuidar nuestra salud y la de todos quienes nos rodean.**