



PROTOCOLO DE ACTIVIDAD: GIMNASIO

Rige: 12 abril, 2021

OBJETIVO: PROVEER UNA GUÍA PARA UTILIZAR 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.

LINEAMIENTOS ESPECÍFICOS

- Se establece un horario para el Gimnasio de 5:30 a.m. y las 9:00 p.m. de lunes a viernes. Sábados de 8 a.m.-4 p.m. y domingos /feriados de 8:00 a.m.-1:30 p.m.
- Este servicio será exclusivo para socios activos. No se permite el ingreso de invitados.
- El socio podrá utilizar el Gimnasio realizando una reservación de un espacio una vez al día mediante los canales oficiales de teléfono o WhatsApp.
- Las reservaciones pueden realizarse con un día de anticipación entre las 10:00 a.m. y las 9:00 p.m., o el mismo día según disponibilidad.
- La primera franja horaria que se puede reservar es a las 05:30 a.m., y la última a las 07:30 p.m.

- Cada persona debe aplicar las medidas de limpieza y desinfección de manos antes y después de asistir al gimnasio.
- Cada sesión de entrenamiento podrá tener una duración de 1 1/2 horas como máximo, iniciando puntual cada 2 horas. Si un socio llega tarde a su cita igual deberá desalojar el Gimnasio a la hora de finalizar su reservación.
- Al finalizar cada sesión de hora y media, el personal del club dedicará 30 minutos para la limpieza y desinfección de las máquinas, el equipo y las instalaciones, para que el siguiente grupo de personas encuentre el área en condiciones óptimas. Durante esos 30 minutos de limpieza, no se permitirá la permanencia de usuarios y las puertas del gimnasio permanecerán cerradas.
- El Gimnasio trabajará con una capacidad máxima de 16 personas por franja horaria de reservación.
- Es requisito obligatorio que los socios traigan su toalla personal, la cual deben colocar sobre la superficie que van a utilizar, por ejemplo: bancas, sillas y colchonetas. Además cada quien deberá desinfectar cada uno de los equipos que utilice con los productos que el Club pondrá a su disposición.
- Se permite la actividad de “personal” o asesoría individual de un instructor a un socio manteniendo las distancias y equipo de protección personal requerido.
- Las clases grupales se realizarán según horario y cupo definido.

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.
- Se encontrarán disponibles al servicio del socio mientras el Gimnasio se encuentre abierto, exceptuando durante sus tiempos de descanso y alimentación.
- Los Instructores controlarán el acceso de socios al Gimnasio de acuerdo a la lista de reservaciones.
- Los entrenadores usarán mascarillas de forma permanente. El uso de mascarillas para los socios no es de carácter obligatorio, sin embargo los instructores les recomendarán su uso en todo momento.
- El entrenador continuará ayudando con los programas de entrenamiento y el respectivo control y seguimiento dentro del gimnasio.
- No se tomarán medidas que requieran contacto corporal, se seguirá utilizando la Tanita para el control de las medidas.
- Al finalizar la sesión el Instructor solicitará desalojar a los socios del Gimnasio para que ingrese el equipo de limpieza antes de la siguiente sesión.
- Los entrenadores llevarán control de uso del equipo del gimnasio para dar prioridad al mismo durante el tiempo de limpieza.

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.

- u. l. -