



# AYUNTAMIENTO DE PERALES DEL PUERTO (CÁCERES)

---

Avda. Sierra de Gata nº 12 C.P. 10.896 Tfno. 927 514164/514175

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES USO GIMNASIO

- **Aforo máximo:** El aforo máximo del gimnasio será de 10 personas (incluido el monitor).
- **Distancia de seguridad:** Se deberá respetar la distancia de 1,5 metros, siendo recomendable guardar una distancia de 3 metros entre usuarios que no vivan juntos debido a la hiperventilación. Se recomienda evitar las horas de mayor afluencia.
- **Uso de vestuarios:** No se podrán usar las duchas, pero si se podrán utilizar las taquillas y los baños. Se recomienda venir con ropa deportiva desde casa.
- **Uso de mascarillas:** Los usuarios tienen la obligatoriedad de usar mascarillas mientras no estén realizando práctica deportiva.

Están exentos del uso de esta aquellos que presenten algún tipo de dificultad respiratoria o alguna discapacidad que haga inviable el uso de la mascarilla.

- **Higiene y desinfección de manos:** Al entrar al gimnasio y utilizar las instalaciones será obligatorio la higiene y desinfección de las manos y el calzado de los usuarios. Todos los usuarios deberán aplicarse gel hidroalcohólico o desinfectante con actividad virucida. También será necesario el uso de la toalla en todos los ejercicios y máquinas, así como el uso de guantes deportivos.



# AYUNTAMIENTO DE PERALES DEL PUERTO (CÁCERES)

---

Avda. Sierra de Gata nº 12 C.P. 10.896 Tfno. 927 514164/514175

- **Usuarios con síntomas:** En el caso de que los usuarios/as tengan síntomas sospechosos como tos o fiebre, es aconsejable que no haga uso del gimnasio y se pongan en contacto con el centro de Salud.
- **Desinfección del gimnasio:** El monitor deportivo del Gimnasio limpiará y desinfectará las instalaciones y elementos recreativos del gimnasio constantemente.

El Alcalde