



## **PROTOCOLO PARA LA FORMA DE PROCEDER EN EL GIMNASIO MUNICIPAL**

**APERTURA: 22 JUNIO 2020**

**DE 18,30 a 22,00 HORAS, de LUNES a VIERNES**

### **NORMAS GENERALES**

- Los positivos por COVID 19, aún los asintomáticos, no podrán iniciar la práctica deportiva.
- Limpieza y desinfección profunda de las instalaciones y los materiales a diario, antes y después de finalizar la jornada de trabajo, por parte del trabajador/a.
- Aprovisionar material de limpieza e higiene para utilización de los usuarios: rollos de papel, papeleras, pulverizadores con desinfectante, dosificadores de manos con hidrogel, etc.
- Para acceder al gimnasio será obligatorio el uso de mascarillas, tanto para los usuarios como para el trabajador/a.

### **MEDIDAS PARA LAS INSTALACIONES**

- En la sala de musculación **sólo puede haber 2 personas a la vez.**
- **Franjas horarias:**
  - **De 18,00 a 18,30 horas: Limpieza del Local.**
  - **De 18,30 a 19,30 : Uso Sala Musculación.**
  - **De 19,35 a 20,35: Uso Sala Musculación.**
  - **De 20,35 a 20,50: Limpieza del Local.**
  - **De 20,50 a 22,00: Uso Sala Musculación.**





- Solo se puede utilizar UNA hora, que se podría sobrepasar en el caso que en la siguiente franja horaria no se supere el aforo máximo de DOS personas.
- El uso de la Sala de Musculación hay que reservarlo con la antelación suficiente para que el trabajador se pueda organizar.
- **Precio: 1 €/Hora.**
- Garantizar el distanciamiento mínimo de 1,5 metros entre personas mediante la obligatoriedad de usar máquinas alternativas (una en uso y la siguiente no), la vigencia por parte del trabajador/a o cualquier otro método.
- No está permitido el acceso a los vestuarios. Las personas deberán venir con la ropa deportiva desde casa.
- Se exige el uso individual de botellas de agua o bebidas isotónicas.
- Ventilación permanente del espacio, para ello se mantendrá abierta la puerta y las ventanas.

### USUARIOS

- Obligación de cumplimiento de las medidas de higiene y protección establecidas por las autoridades sanitarias (uso de mascarilla según indicaciones y gel hidroalcohólico)
- Obligatoriedad del uso de toalla tanto en el uso de máquinas, como en otras actividades para protegerse tanto a sí mismos como al equipamiento y las colchonetas.
- Tras utilizar las máquinas o cualquier material, están obligados a realizar su desinfección y limpieza con un papel y el pulverizador con desinfectante.
- Es obligatorio el cambio de zapatillas para entrar en la Sala de Musculación.
- Prohibido encender el aire acondicionado.
- El uso de colchonetas debe ser particular (cada usuari@ debe llevarse la suya).
- **ACLARACIÓN USO MASCARILLAS:**
  - Para el trabajo cardiovascular (uso de cintas de correr, elíptica ó bicicleta estática, NO es recomendable el uso de mascarilla.
  - Para el trabajo de fuerza SI es recomendable el uso de mascarilla.

