

# PROCOLO COVID VALSAÍN GYM

Ante la actual situación de la pandemia, es necesario la aplicación de una serie de medidas con el fin de minimizar los riesgos de contagio y propagación del virus.

Queremos reseñar que estas normas sirven para adecuarse a las actuales directrices vigentes respecto del covid, y que la responsabilidad individual es el arma que mejor podemos emplear para lograr vencer a la pandemia.

En este sentido, nuestras pautas se enfocan desde dos ámbitos: reducción de aforo y medidas higiénicas.

## REDUCCIÓN DE AFORO

Limitamos el aforo a un máximo de 8 personas, para lo cual dividiremos al personal en turnos:

### **TURNOS DE MAÑANA: SIN DIVISIÓN POR DÍAS**

#### **Mañana:**

Turno hasta las 11,30

Turno de 11,30 a 3 de la tarde.

### **TURNOS DE TARDE**

#### **SE DIVIDE EN DOS GRUPOS**

**GRUPO 1**— lunes, miércoles y viernes

**GRUPO 2**— Martes, jueves y sábado

#### **CADA GRUPO SE DIVIDE EN CUATRO TURNOS**

#### **tarde:**

Turno de 3 a 6 de la tarde

Turno de 6 a 7,30 de la tarde

Turno de 7,30 a 9 de la tarde

Turno de 9 a 10,30 de la tarde

En principio nos apuntamos según preferencias. Si se completara el grupo y hay más peticiones sorteamos.

**Nota: todos tendremos un horario asignado, pero lo importante es que no se supere el cupo de 8 personas. Esto implica que puedes ir a otra hora que no es la asignada siempre y cuando no esté ese turno completo. No hay ningún problema si respetamos el cupo de 8.**





## **MATERIAL DE CASA A TÍTULO INDIVIDUAL**

- Guantes de entreno
- Vaso para el agua
- Toalla

## **MEDIDAS HIGIÉNICAS**

### **A título personal**

- Lavarse las suelas de las zapatillas antes de entrar en bandeja habilitada con solución desinfectante.
- Antes de empezar, lavarse las manos con hidroalcohol.
- Desinfección de los elementos utilizados:
  - Limpieza con toallitas higiénicas
  - Empleo de producto desinfectante
- Al finalizar, limpieza de manos con hidroalcohol
- No usar los baños
- El uso de mascarillas, según la normativa, es obligatorio en espacios cerrados, pero no en el momento de realizar un esfuerzo físico. Ello implica que, siempre que estemos en reposo, nos pondremos la mascarilla.
- Distancia social de dos metros.
- Si alguien tiene el menor síntoma (tos, fiebre, cansancio, pérdida de aptito o del olfato, etc), que no acuda.

### **De forma colectiva**

- Limpieza y desinfección semanal por parte de una persona encargada a tal fin.
- Para conseguir una mayor asepsia, se procederá a la desinfección con ozono con periodicidad mensual aproximadamente (según disponibilidad).

Apelamos a la responsabilidad de nuestros socios. Es evidente que, si se nos dieran contagios, habría que actuar según los protocolos de cuarentena. En cualquier caso, todo el régimen de apertura y uso estará en función de las necesidades sociales y de las directrices que marquen las autoridades competentes.