

## **PROTOCOLO DE REAPERTURA COVID-19**

- Adaptaremos nuestro centro de acuerdo a los requisitos de la Comunidad de Madrid y la Federación Nacional de Empresarios de Instalaciones Deportivas (FNEID), respecto a las medidas y protocolos de seguridad, limpieza e higiene de los espacios.
- Realizaremos una limpieza y desinfección a fondo antes de la apertura.
- Reforzaremos el servicio de limpieza y desinfección durante las horas de apertura del club, y utilizaremos productos homologados por las autoridades sanitarias.
- Nuestro personal limpiará e higienizará el equipamiento con regularidad.
- Incrementaremos el proceso y ciclos de ventilación periódica en la instalación a lo largo del día.
- Colocaremos estaciones de desinfección, que contarán con gel hidroalcohólico y pulverizadores con producto desinfectante en diferentes zonas del club.
- Instalaremos mamparas de metacrilato en el mostrador de recepción para la protección de clientes y trabajadores.
- Nuestro personal irá protegido con los EPIs recomendados por las Autoridades Sanitarias.
- Nuestro personal ha realizado la formación específica en Prevención de Riesgos y Protocolos para la reapertura.
- Adecuaremos el aforo de la instalación a lo que nos indiquen las Autoridades Sanitarias en cada momento, para garantizar el distanciamiento físico y la seguridad de clientes y trabajadores.
- Haremos lo propio con la distribución del equipamiento.
- Implementaremos elementos de señalización y establecimiento de itinerarios para organizar la circulación de los socios y así ayudar a mantener la distancia de seguridad definida de 2 metros. Lo haremos tanto dentro de la instalación, como en la entrada y salida al recinto.
- Los vestuarios estarán operativos atendiendo siempre a los criterios que nos marquen las Autoridades Sanitarias.
- Actualmente se podrá también hacer uso de las duchas.
- Deshabilitaremos los secadores de pelo, fuentes y grifos para el llenado de botellas.
- Adaptaremos el aforo de las salas de clases dirigidas para garantizar la distancia física de 2 metros.
- Implementaremos nuevos procesos administrativos de forma digital.

## **NECESITAMOS TU COLABORACIÓN**

- Si tienes síntomas compatibles con el COVID19 o has estado en contacto cercano con alguna persona infectada, no podrás acceder al club. Sé responsable y cuídate.
- En el gimnasio podrás lavarte las manos frecuentemente con el gel hidroalcohólico o agua y jabón.
- Podrás consultar el aforo de nuestras clases colectivas y reservar a través de nuestra aplicación.
- Respeta las distancias de seguridad con otras personas, especialmente en las zonas de circulación.
- Tendrás que usar la toalla durante los entrenamientos. Es un requisito obligatorio para poder utilizar la instalación. La toalla debe tener un tamaño suficiente para protegerte.
- Atiende y utiliza las medidas de protección indicadas por las Autoridades Sanitarias. Te recomendamos el uso de mascarilla siempre que sea posible y compatible con la actividad deportiva que estés realizando, así como cuando no se pueda mantener la distancia de seguridad de 2 metros con otros usuarios.
- Te recomendamos que acudas al gimnasio listo para empezar a entrenar para evitar el uso intensivo de vestuarios y optimizar el tiempo de estancia en el centro.
- Podrás utilizar los vestuarios y las duchas atendiendo siempre a los criterios que nos marquen las Autoridades Sanitarias.
- Respeta en todo momento las indicaciones de nuestro personal, así como la señalización establecida.
- Te recomendamos un tiempo máximo de estancia en el gimnasio de 90 minutos.
- Es necesario que desinfectes el equipamiento utilizado tras su uso, con limpiador desinfectante que pondremos a tu disposición en diferentes zonas del club.
- Acude a la puerta de la clase 5 minutos antes de su comienzo para evitar aglomeraciones en el acceso.
- Si lo consideras, puedes venir a clase con tu propia colchoneta.
- Debes traer la bebida suficiente para tu entrenamiento, pues no estará permitido rellenar las botellas en el club. Las máquinas de vending estarán también operativas.
- Te recomendamos el pago con tarjeta.
- Utiliza el email del club para cualquier consulta o trámite administrativo necesario que tengas que hacer.

## **NORMATIVA SALA FITNESS**

Sigue estas normas para que la vuelta al club sea lo más segura posible y puedas disfrutar de todas tus actividades favoritas.

- Recordamos que es obligatorio el uso de toalla en todo el gimnasio. Recomendamos una toalla que cubra toda la superficie de contacto del cuerpo con bancos, respaldos de maquinaria y colchonetas.
- El aforo en la sala fitness estará controlado en todo momento según la normativa vigente.
- Para que la mayoría de socios puedan tener acceso a la sala fitness será necesario realizar una reserva en las horas de mayor afluencia (17:00-22:45), teniendo esta una duración de 75 minutos por turno. Esta reserva podrá realizarse a través de nuestra aplicación, dejando un 10% de las reservas para realizar presencialmente.
- Es recomendable el uso de guantes de entrenamiento.
- La hidratación antes, durante y después del ejercicio es fundamental, sobre todo en este periodo de vuelta a la actividad. Debes recordar que en este momento no puedes rellenar de agua tu bidón en el club, por lo que debes traerla de casa o adquirirla en nuestras máquinas de vending.
- Limpia y desinfecta tus manos frecuentemente en los puntos habilitados.
- Limpia y desinfecta las máquinas, barras, agarres y mancuernas después de su utilización con los sprays de desinfección que tendremos repartidos por la sala.
- Presta especial atención a la limpieza de consolas y agarres en las máquinas de entrenamiento cardiovascular después de su utilización.
- Mantener el orden del equipamiento y materiales es fundamental para favorecer la distancia de seguridad y el correcto desarrollo de los entrenamientos.
- Está prohibido el movimiento de los bancos de las zonas de peso libre, están colocados garantizando la distancia según la normativa.
- Es posible que en algún momento no puedas utilizar alguna máquina como medida para garantizar la distancia recomendada. Encontrarás fichas con alternativas de entrenamiento que te permitirán seguir aprovechando todos los espacios y recursos de nuestro club. Si tienes alguna duda, consulta con el personal.
- Te pedimos tu colaboración y responsabilidad personal para el mantenimiento de la distancia de seguridad en nuestro centro (desplazamientos, entrada y salida de las clases, etc.) así como en la limpieza de material y equipamiento.

## **NORMATIVA SALAS COLECTIVAS**

Sigue estas normas para que la vuelta al club sea lo más segura posible y puedas disfrutar de todas tus actividades favoritas.

- Recordamos que es obligatorio el uso de toalla para la práctica de las actividades dirigidas. Recomendamos una toalla que cubra toda la superficie del cuerpo que entra en contacto con suelo o la colchoneta.
- La duración de las sesiones se ha reducido a 45 minutos. De este modo facilitamos la salida de la clase anterior y las labores de limpieza y preparación de la sala antes de cada sesión.
- No acudas a la entrada de la clase hasta el comienzo de la misma para evitar aglomeraciones.
- Hemos habilitado una zona exterior dónde se impartirán algunas clases de la mañana y última hora de la tarde a elección del profesor, siempre que las condiciones climatológicas y de temperatura sean las adecuadas.
- Es altamente recomendable el uso de una colchoneta personal. En caso de utilizar las que ponemos a tu disposición en el club, es obligatorio su limpieza después de cada utilización.
- La hidratación antes, durante y después del ejercicio es fundamental, sobre todo en este periodo de vuelta a la actividad. Debes recordar que en este momento no puedes rellenar de agua tu bidón en el club, por lo que debes traerla de casa o adquirirla en nuestras máquinas de vending.
- Es obligatorio reservar la clase con antelación, de este modo cumplimos con el aforo y la distancia marcadas para el desarrollo de estas sesiones.
- El material estará ubicado en dos zonas de la sala. Utiliza el material de la zona más cercana a tu posición.
- Limpia y desinfecta tus manos al entrar y salir de la sala en el punto habilitado.
- Limpia y desinfecta el material que has utilizado después de la clase con los sprays de desinfección que tendremos a tu disposición.
- La distribución de los puestos y la colocación de las clases vienen indicadas en el suelo. Es obligatorio respetar estas marcas para asegurar la distancia de seguridad.
- Te pedimos tu colaboración y responsabilidad personal para el mantenimiento de la distancia de seguridad en nuestro centro (desplazamientos, entrada y salida de las clases, etc.) así como en la limpieza de material y equipamiento.

## **NORMATIVA SALA CICLO**

Sigue estas normas para que la vuelta al club sea lo más segura posible y puedas disfrutar de todas tus actividades favoritas.

- Recordamos que es obligatorio el uso de toalla para la práctica de las actividades dirigidas. Recomendamos una toalla que cubra toda la superficie del manillar de la bici.
- La duración de las sesiones se ha reducido a 45 minutos. De este modo facilitamos la salida de la clase anterior y las labores de limpieza y preparación de la sala antes de cada sesión.
- No acudas a la entrada de la clase hasta el comienzo de la misma para evitar aglomeraciones.
- La hidratación antes, durante y después del ejercicio es fundamental, sobre todo en este periodo de vuelta a la actividad. Debes recordar que en este momento no puedes rellenar de agua tu bidón en el club, por lo que debes traerla de casa o adquirirla en nuestras máquinas de vending.
- Es obligatorio reservar la clase con antelación, de este modo cumplimos con el aforo y la distancia marcadas para el desarrollo de estas sesiones.
- Las bicis están ubicadas respetando la distancia de seguridad y marcada su posición en el suelo. Rogamos respeten la posición de las bicis.
- Limpia y desinfecta tus manos al entrar y salir de la sala en el punto habilitado.
- Limpia y desinfecta la bici que has utilizado después de la clase con los sprays de desinfección que tendremos a tu disposición.
- Te pedimos tu colaboración y responsabilidad personal para el mantenimiento de la distancia de seguridad en nuestro centro (desplazamientos, entrada y salida de las clases, etc.) así como en la limpieza de material y equipamiento.