

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN, SEGURIDAD Y SALUD ANTE EL COVID-19



Desde el área de deportes del Ayuntamiento de El Castillo de las Guardas queremos presentarte el **protocolo de actuación** que se llevará a cabo para combatir el COVID-19

Tu seguridad es lo primero

Para controlar el AFORO de las instalaciones del Gimnasio, nos vemos en la obligación

de que solicitéis su UTILIZACIÓN mediante **CITA PREVIA** a través del teléfono

954 13 05 77 en horario de 11 a 14 h.

NOTA: Sólo se podrá reservar para ese mismo día o para el día siguiente, nunca más allá.

Por ello, y para que tu entrenamiento sea **100% seguro**, hemos programado las siguientes medidas de seguridad:

Habrán **tres turnos de entrenamiento** que serán los siguientes:

- De lunes a viernes de 9:30 a 10:50 h. (TURNO DE MAÑANA)
- De lunes a viernes de 18:00 a 19:20 h. (1º TURNO DE TARDE)
- De lunes a viernes de 19:40 a 21:00 h. (2º TURNO DE TARDE)

El **entrenamiento máximo** por persona y turno será de **1 hora y 20 minutos**.

Entre los dos turnos de tarde se procederá a la **limpieza y desinfección** del edificio.

AFORO LIMITADO a 10 personas POR TURNOS: 5 EN SALA DE MUSCULACIÓN Y 5 EN SALA DE "CARDIO".

Las máquinas estarán **distanciadas** para así poder entrenar de forma segura.

Nuestros encargados del Gimnasio irán **protegidos** con mascarilla y **velarán** para que se cumplan todas las medidas de seguridad y prevención.

Las duchas NO estarán operativas por el momento.

El uso de los aseos SOLO será para lavado de manos y WC, NO para ducharse ni cambiarse de ropa, por lo que será necesario venir ya con la indumentaria deportiva puesta.

El AFORO MÁXIMO por ASEO será de 1 sola PERSONA.

Cada usuario deberá traer **obligatoriamente** una **toalla grande** para usar cualquier máquina del gimnasio. El objetivo de la toalla es cubrir toda la superficie de contacto con la máquina.

Además será **obligatorio** también traer y usar **guantes** de entrenamiento y **botella de agua** o bebida isotónica individual.

Será de uso **obligado a la entrada**, lavarse las manos muy bien con **GEL HIDROALCOHÓLICO** que encontrarán a la entrada de la sala.

Posteriormente **meter en una bolsa los objetos personales** y mantenerlo a su resguardo. El Ayto. no se hace responsable de su pérdida o sustracción.

Habrá que mantener por encima de todo la **distancia social de 1,5 metros**. Podremos hablar con cualquier persona, socio o personal del gimnasio, pero siempre cumpliendo dicha distancia.

Cada usuario se hará responsable de la **limpieza de las máquinas** antes y después de cada uso. Habrá **pulverizadores desinfectantes** y rollo papel por las diferentes zonas del gimnasio para la realización de la limpieza de las mismas, así como papeleras para depositar cualquier material desechable.

Recomendamos el **pago con tarjeta**.

Seguir en todo momento las indicaciones y recomendaciones del personal responsable.

Os pedimos la **máxima responsabilidad** posible para así poder, entre todos, ganar a este virus.