AVISO

ESPECIAL – COVID-19 – FASE 1
NORMAS DE RESERVA Y USO DE LOS GIMNASIOS DE: Sede Social de Ruíz de Padrón e Instalaciones Deportivas de Barranco Hondo

RESERVA:

Las reservas se deberán efectuar telefónicamente llamando a los números 922246696 /669898062 para el gimnasio de la Sede Social de Ruíz de Padrón, o a los números 922509566 /669898061, para el de las instalaciones deportivas de Barranco Hondo.

La reserva la efectuará la persona que vaya a entrenar, facilitando el nombre, apellidos y número de socio/a.

Las reservas se podrán realizar con una antelación máxima de 48 horas. La utilización de los gimnasios se limitará a socios/as y personas de la relación familiar, quedando anuladas las invitaciones mientras persista el estado de alarma.

Ningún socio/a podrá efectuar una nueva reserva, hasta pasadas 24 horas de haber formado parte de una reserva anterior, excepto cuando se trate de una modalidad deportiva distinta a la reservada con anterioridad. Así mismo se exceptuará esta norma también en aquellas reservas inmediatas, solicitadas por vía telefónica y con una antelación máxima de 60 minutos, siempre que haya disponibilidad de turno en el momento de la solicitud.

Las reservas son personales e intransferibles, prohibiéndose expresamente realizar reservas para terceras personas.

Las reservas se realizarán para el uso de los gimnasios dependiendo del aforo permitido en la legislación vigente para cada instalación, con las reducciones que estipula la norma, en el horario establecido y conforme a las disponibilidades de cada momento.

Nuestro personal comprobará los datos de las personas inscritas a la entrada de las instalaciones.

Se podrá cancelar o modificar la reserva, con al menos dos horas de antelación a la fecha prevista. En caso de incomparecencia sin la cancelación oportuna, el socio/a no tendrá derecho a realizar una nueva reserva durante la semana posterior a la fecha reservada

AFORO, HORARIOS Y TIEMPOS DE USO:

Limitaciones de aforo, según legislación vigente.

Sede Social Ruíz de Padrón: 8 personas por cada turno de 60 minutos.

Club Deportivo Barranco Hondo: 24 personas por cada turno de 60 minutos.

Horarios:

Las reservas para el gimnasio de Ruíz de Padrón, se podrán efectuar de lunes a viernes, en horario de 9:00 a 21:00 horas. Para reservas de turnos en el gimnasio del Club Deportivo, se podrán efectuar de lunes a domingo en horario de 9:00 a 21:00 horas.

Las reservas para ambos gimnasios, se efectuarán para un tiempo máximo de 60 minutos, en turnos comprendidos desde las 8:00 de la mañana hasta las 14:00 horas y desde las 17:00 a las 20:00 horas. Los turnos se establecerán siempre en horas en punto (de 8:00 a 9:00, de 9:00. 10:00.. y así sucesivamente).

En el tramo horario comprendido entre las 14:00 y las 17:00 horas, se procederá al cierre de los gimnasios para llevar a cabo una limpieza y desinfección exhaustiva de todos y cada uno de los aparatos, accesorios, etc.... de acuerdo con lo que al efecto establece la legislación vigente.

Tiempo de uso:

La utilización del gimnasio no excederá nunca de 60 minutos, debiendo ser desalojado, como mínimo 10 minutos antes de su finalización, para proceder a las labores de desinfección.

La actividad se llevará a cabo de forma estrictamente individual, a modo de entrenamiento y bajo la supervisión del monitor de sala y/o personal de nuestra Sociedad.

Al finalizar el uso de cada aparato, el usuario/a deberá efectuar la limpieza y desinfección de los mismos con los materiales que encontrarán a su disposición. (geles hidro alcohólicos, servilletas de papel, etc..)

Desde el Club Deportivo se realizará un esfuerzo importante y continuo de desinfección constante de todas las zonas, no obstante, rogamos la colaboración de todos los socios/as para que esta limpieza sea efectiva.

ACCESO AL GIMNASIO:

Se ha establecido un circuito de circulación de personas para la llegada y salida a cada gimnasio, manteniéndose en todo momento una distancia mínima de dos metros. Este circuito estará debidamente señalizado. El uso de los ascensores queda prohibido salvo causas de fuerza mayor, para cuyo caso, se deberá contactar con nuestro personal que le indicará las instrucciones al respecto.

USO DEL GIMNASIO:

Antes de la entrada al gimnasio, el socio/a procederá a la desinfección de manos con agua y jabón y/o con la solución hidro alcohólica que tendrá a su disposición. Se deberá hacer lo mismo a la finalización del entrenamiento una vez se abandone el área de ejercicio.

Los gimnasios estarán disponibles para la práctica exclusiva de las actividades de cardio y musculación, quedando prohibido su uso para cualquier otra actividad, manteniendo en todo momento además la distancia de seguridad. Según la legislación vigente, habrá determinados aparatos inhabilitados por medidas de seguridad cuyo uso estará prohibido. Cualquier duda sobre cualquier aparato o elemento, se deberá proceder según las indicaciones del monitor de sala o personal de nuestra Sociedad.

Solo podrán acceder al gimnasio las personas que hayan reservado en cada turno con estricto respeto a la limitación de aforo establecida.

La actividad se realizará bajo la supervisión del monitor/a de sala o personal de nuestra Sociedad, que en todo momento velará por la separación de los usuarios/as, la circulación segura por los diferentes espacios de la sala y la limpieza constante de cada aparato, material o maquinaria que haya sido utilizada.

EQUIPACION - MATERIAL DE USO:

Los socios/as deberán llegar a las instalaciones con la vestimenta de entrenamiento y con el tiempo ajustado, no pudiendo permanecer en las mismas, ni antes, ni después del entrenamiento. Los vestuarios permanecerán cerrados y su uso, estará prohibido.

El socio/a deberá acceder a las instalaciones haciendo uso obligatorio de mascarilla, retirándosela para entrar en el gimnasio y poniéndosela nuevamente a la salida.

Es obligatorio el uso de vestimenta adecuada (camisa, pantalón y calzado deportivo), estando prohibido entrenar en bañador o sin camiseta.

Es obligatorio el uso de dos toallas, una para evitar el contacto con los aparatos y la otra para secarse el sudor. Las toallas no se podrán compartir entre distintos usuarios/as de la actividad.

Los objetos personales de cada usuario/a se guardarán dentro de su bolsa y se depositarán en el lugar establecido para ello, lugar que se desinfectará a la finalización de cada turno.

El socio/a tendrá que acceder al gimnasio provisto de su propio material. La Sociedad no proveerá a los asociados/as de ningún material que le pueda ser solicitado.

MEDIDAS DE HIGIENE ADICIONALES:

Evitar tocarse la cara mientras se está entrenando.

Se deberá evitar el contacto con otros socios/as.

Una vez se termine de usar cualquier máquina, el socio/a se deberá proceder a su desinfección.

En caso de necesidad de uso de los servicios higiénicos se contactará con el personal del Círculo que facilitará la utilización de los mismos, procediendo a su limpieza y desinfección inmediatamente después de su uso.

Mientras la cafetería permanezca cerrada, se recomienda traer su propia botella de agua o bebida de casa, dado que las fuentes de agua y/o dispensadores han sido inhabilitados.

Evitar derramar mucosidad, fluidos o escupir en los gimnasios durante la práctica deportiva.

Se recomienda el uso de muñequeras y/o toallas para limpiarse el sudor.

Se deberá evitar el contacto con las paredes y cristales del gimnasio, así como se prestará especial atención en no secarse el sudor de las manos con las distintas superficies.

En caso de presentar cualquier síntoma compatible con la enfermedad de COVID-19 (tos seca, fiebre o dificultad para respirar) rogamos se abstengan de acudir a las nstalaciones deportivas.

CONCLUSIONES FINALES:

Las presentes normas y recomendaciones deben cumplirse estrictamente y hacer caso en todo momento a las indicaciones del personal.

Estas normas especiales (Covid-19) tienen por objeto regular de manera objetiva, el uso diario y reserva de los gimnasios de la Sociedad en las circunstancias actuales y para que puedan ser utilizadas por el mayor número posible de socios/as.

Nuestro personal velará por el cumplimiento de las normas que se establecen en el presente protocolo, así como por cualquier circunstancia no contemplada anteriormente que evidencie un uso inadecuado de las instalaciones o una actitud que vaya en contra de las recomendaciones generales que están siendo manifestadas diariamente por las autoridades sanitarias.

Estas normas están supeditadas a posibles modificaciones por parte de la autoridad competente en cada caso, relativas a la práctica del deporte y/o fases de la recuperación de la normalidad.

Solicitamos la colaboración general en el estricto cumplimiento de estas normas, usando y reservando los turnos de los gimnasios en la forma establecida y, en el caso de que no se vaya a utilizar, anulando la reserva con tiempo suficiente para que el gimnasio pueda ser utilizado por otras personas.

Solicitamos así mismo la máxima colaboración y comprensión por parte de todos/as para que en esta situación extraordinaria podamos disfrutar de nuestras instalaciones en las mejores condiciones de seguridad e higiene posibles.

Gracias por su colaboración.