

## INTRODUCCIÓN

La actividad GIMNASIO DE MUSCULACIÓN se encuentra dentro de las que puede comenzar a practicarse en estos tiempos de COVID-19. Para esto, y conforme a los protocolos generales establecidos para la sociedad en general, en una primera instancia, el Club El Biguá habilita su gimnasio bajo la modalidad de un profesor y no más de dos personas dentro de la sala de musculación por turno, comenzando el primer turno a las 10:00 hs, hasta el último turno a las 17:00 hs.

La duración establecida de los turnos dentro del establecimiento es de 45 minutos como máximo. La diferencia de 15 minutos entre turnos será destinada a tareas de higienización del local, los equipos y estaciones de ejercitación, antes del ingreso de un nuevo usuario. De esta manera, se garantiza la distancia mínima establecida de 2 metros, evitando el contacto físico entre personas.

El Club El Biguá ha establecido un **Plan de Acción** para continuar avanzando y respetando las medidas establecidas por el Gobierno Nacional y el Gobierno Provincial en la lucha contra la propagación del COVID-19.

Aquellas personas que no respeten e incumplan con el siguiente Plan de Acción, el Club se reserva el derecho de admisión y permanencia, si considera que se pone en riesgo la integridad y la salud de las personas que se encuentran dentro del predio.

**Los objetivos principales del Plan de Acción son los siguientes:**

1. Evitar el ingreso a personas que presenten síntomas compatibles con las listadas para COVID- 19 o que, por sus acciones, pongan en riesgo a las demás personas.
2. Prevenir contagios dentro del Club.
3. Preservar la salud del personal que trabaja en el Club.
4. Brindar un ambiente seguro y distendido para las personas que se encuentren dentro del Club.

## **COMPROMISO SOCIAL**

Los socios que ingresen al Club para practicar la actividad GIMNASIO DE MUSCULACIÓN, deberán responder el **Formulario COVID-19** antes de ingresar, el cual evalúa si la persona presenta alguno de los siguientes síntomas:

- ✓ Fiebre
- ✓ Tos
- ✓ Dificultad respiratoria
- ✓ Pérdida de olfato y sabor
- ✓ Si ha estado en contacto con personas o lugares con riesgo de COVID-19 en los últimos 14 días

## **INGRESO AL CLUB**

El Club El Biguá habilitará solo un ingreso y salida para socios, sobre la calle Río Negro, de paso único y obligatorio. Los vehículos deberán estacionar en los estacionamientos habilitados, respetando una distancia de 2 mts entre vehículos.

### **Pasos y circulación obligatorios:**

1- Anunciarse en el control de guardia y presentar, según corresponda:

- Recibo de gimnasio pago
- Carnet de socio con cuota al día
- Presentar Turno confirmado

2- Responder Formulario COVID-19

3- Se tomará la temperatura corporal con dispositivo electrónico. Temperatura máxima: 37,5 °C. (La temperatura puede variar dependiendo de si transita en auto con calefacción alta o si ha llegado realizando caminata intensa o corriendo).

4- Cumplir con los Protocolos establecidos.

5- Transitar por caminos de circulación señalados.

6- Pasar por punto de desinfección antes de ingresar a la sala, y realizar el mismo procedimiento al salir.

7- Ser puntual en el horario de llegada a la sala de musculación para evitar aglomeración de gente.

### **RESERVA DE TURNO PARA GIMNASIO DE MUSCULACIÓN**

- El socio que quiera realizar la actividad, deberá tener leído el presente protocolo de GIMNASIO DE MUSCULACIÓN COVID-19.
- Se deberá contar con la cuota al día, tanto del gimnasio como de la cuota social.
- Las reservas de turnos podrán realizarse a través del siguiente número telefónico: Profesor Damián (0299) 154591889.
- El socio deberá enviar un WhatsApp solicitando turno para asistir al gimnasio indicando nombre, apellido, y día y hora en que va a presentarse a entrenar.
- Cumpliendo con todos los requisitos, y habiendo respondido las preguntas del Formulario COVID-19 vía WhatsApp, se le confirmará el turno correspondiente.
- En caso de cancelación de un turno, deberá comunicarse con 1 hora de anticipación.
- No comprometer al personal de administración con pedidos por fuera de este protocolo.

Estas medidas establecidas están dirigidas a todos los socios que ingresen al Club para acceder a la sala de musculación y cumplirlas debe ser un “COMPROMISO DE TODOS”, al igual que respetar las acciones que se listan a continuación:

- ✓ Evitar el contacto de cualquier superficie con las manos.
- ✓ Respetar la distancia de 2 mts entre las personas.
- ✓ Evitar el manejo de dinero en efectivo.
- ✓ Los turnos se programarán por comunicación telefonica.
- ✓ El socio podrá ingresar al Club UNICAMENTE con turno gestionado, confirmado y presentado en portería.
- ✓ Cada socio deberá llegar con el tiempo justo para entrenar en la sala de musculación.
- ✓ Cada socio deberá contar con sus artículos personales (bolso, toalla, etc).
- ✓ Cada socio deberá desinfectar sus manos al ingreso, con alcohol en gel, el cual debe colocarse en una cantidad de 2 a 3 milímetros (equivalen a dos aplicaciones de dispenser) y luego frotarse las mismas de 15 a 20 segundos o hasta que se seque el alcohol. Además, se deberán limpiar las suelas del calzado con los trapos de piso y un difusor con lavandina diluida en agua (dilución de 100 ml de lavandina, concentración no inferior a 55 gr/litro, en 10 litros de agua), ubicados del lado exterior de la puerta de acceso a la sala de musculación.
- ✓ Una vez finalizada la actividad el socio deberá retirarse, evitando reuniones. Está prohibida la permanencia dentro del club.

## PROTOCOLO PARA GIMNASIO (COVID-19) Año 2020



- ✓ Será obligatorio el uso de tapabocas y guantes, antes y después de la actividad.
- ✓ Cada socio deberá contar con su kit de higiene personal (alcohol en gel, paños, barbijo, cuellitos, guantes, lentes, toallas, etc).
- ✓ Se precintarán los bebederos. Cada socio deberá traer su botella con agua suficiente, de uso exclusivamente personal.
- ✓ No tocarse la cara con las manos.
- ✓ Utilizar pañuelos desechables al estornudar.
- ✓ Está prohibido escupir.
- ✓ Lavar y desinfectar las manos antes, durante y después de remar.
- ✓ Al toser o estornudar, se debe cubrir la boca con el pliegue del codo.
- ✓ No se podrá permanecer en el club si no está practicando la actividad.
- ✓ Los vestuarios permanecerán cerrados, no se podrán duchar en el club.
- ✓ En caso de utilizar el teléfono móvil para acceder a los planes de entrenamiento, deberá llevarlo siempre consigo y evitar apoyarlo en cualquier superficie del establecimiento, e higienizarlo permanentemente.
- ✓ Los objetos que no sean parte de la actividad física, no podrán ser utilizados hasta que el usuario se retire del establecimiento.
- ✓ Cada usuario deberá realizar la limpieza de los elementos que haya utilizado, empleando para ello una solución de alcohol al 70%, y una toalla descartable provista por el establecimiento.
- ✓ Informar su salida en portería, al retirarse del Club.

### MENSAJE DE LA COMISIÓN DIRECTIVA DEL CLUB

## PROTOCOLO PARA GIMNASIO (COVID-19) Año 2020



Estamos seguros de que vamos a salir adelante porque somos una gran familia, y juntos también hacemos un gran equipo. Todos queremos lo mismo: seguir compartiendo hermosos momentos en nuestro querido club con nuestras familias y amigos.

Vendrán más desafíos y situaciones inesperadas pero mientras exista responsabilidad, compromiso y unión, podremos superar cualquier adversidad.

El Club el Biguá agradece su compromiso y colaboración. Contamos con su apoyo para que pronto nos volvamos a encontrar.

MUCHAS GRACIAS.