

PROTOCOLO Y NORMAS DE USO DE LA ACTIVIDAD DE MUSCULACION EN LA INSTALACION DE SAKONETA

El objeto de este protocolo es definir las medidas preventivas y las actuaciones específicas para el desarrollo de **actividades en la sala de fitness** de la instalación deportiva de Sakoneta; con la adopción de las mismas se persigue combatir la propagación del Covid-19, haciendo que esta sea, como siempre ha sido, un entorno seguro tanto para las personas usuarias como para profesionales. Estas recomendaciones se ajustan estrictamente a las disposiciones y recomendaciones de las autoridades sanitarias.

Normas generales para la apertura

Se ha realizado una limpieza y desinfección profunda de las instalaciones, previa a la reapertura, con una empresa de limpieza y productos homologados.

Se ha procedido a la señalización y balizamiento para asegurar, en todo momento, la circulación y relaciones interpersonales.

Se ha colocado cartelera en lugar visible con el fin de informar y recordar a las personas usuarias y trabajadoras la obligación de cumplir con las medidas de higiene y protección contra el Covid-19 establecidas por la autoridad sanitaria, con especial énfasis en la recomendación del lavado frecuente de manos y distanciamiento social durante la estancia en las instalaciones.

Se han establecido puntos con elementos de seguridad en los espacios necesarios de la instalación y de acceso libre a las personas usuarias, tales como rollos de papel, papeleras, pulverizadores con desinfectante, dosificadores con hidrogel, alfombras con viricida para limpieza calzado.

Se han habilitado sistemas de control de acceso que garantizan las medidas sanitarias establecidas.

Los positivos por COVID 19, aun siendo asintomáticos, no podrán iniciar la práctica deportiva.

Se recomienda que todos los usuarios realicen una vigilancia activa de sus síntomas. Ante cualquier síntoma, o en caso de sospecha de estar infectado, o haber estado en contacto con personas infectadas, o bajo sospecha de estarlo, se debe evitar cualquier actividad y ponerse en contacto, de forma inmediata, con los servicios sanitarios para seguir todas sus indicaciones.

La mascarilla es obligatoria para acceder a las instalaciones y se usará cuando no se pueda respetar el distanciamiento físico. Se establecerán circuitos de entrada y salida, delimitando los espacios de espera.

Se recomienda el control de temperatura antes de acceder a la instalación deportiva.

La persona usuaria tendrá cuidado de no tocar en lo posible objetos de uso colectivo y superficies de contacto más frecuentes como pomos, puertas de accesos, pasamanos, barandillas, y otros elementos de similares características.

Las personas usuarios han de mantener las pautas estrictas de aseo personal, conducta y cuidado para evitar contagios. Lavarse las manos antes y después de entrar o salir de los espacios deportivos.

Antes y después de la práctica deportiva es muy importante lavarse las manos con agua y jabón o soluciones de gel hidroalcohólico. Cada deportista llevará su propio bote de gel de uso individual como medida preventiva. Asimismo, se dispondrá de estos geles en los espacios donde se desarrolle la actividad.

El aforo de las instalaciones estará limitado en todo momento al número de personas que garanticen las distancias de seguridad, tanto en actividades colectivas, como en cualquier otro uso de la instalación.

Horario de apertura y reserva

La apertura de la sala de fitness será de 7:00 a 15:00 y de 16:00 a 21:00. Entre las 15:00 y las 16:00 la instalación permanecerá cerrada para labores de higiene y desinfección.

La reserva está abierta solo a personas abonadas a la actividad de musculación.

La actividad tendrá una duración de 1 hora (incluyendo la entrada y salida de la instalación) y como establece la normativa, debe reservarse mediante cita previa.

La sala tendrá un horario/turno de reserva atendiendo a las recomendaciones sanitarias, y se podrán visualizar a través de la página web.

La reserva se realizará a través de la web <https://leioakirolak.leioa.eus> o de la app móvil. En caso de no estar en funcionamiento, deberá llamarse al teléfono de la instalación: 944 00 80 59

Las reservas serán individuales, por cada número de abonado.

Tras la formalización de la reserva, durante ese mismo día y el siguiente, no se podrán realizar nuevas reservas en la actividad de musculación. Sí podrán realizarse reservas en el resto de actividades que estén abiertas.

Normas relativas al desarrollo de la actividad

El aforo de la sala estará limitado en atención a las normas sanitarias, garantizándose en todo momento la distancia mínima de seguridad.

Los vestuarios permanecerán abiertos con el aforo limitado.



Se recomienda acceder al Centro Deportivo con ropa y calzado deportivo específicos para la instalación y, en la medida de lo posible, prescindir del uso de vestuarios.

Quedan precintadas las fuentes de agua por lo que se considera necesario el uso individual de botellas de agua o bebidas isotónicas.

Es obligatorio que las personas usuarias traigan toallas y esterillas para proteger tanto el equipamiento como a sí mismas. Se recomienda desinfectarlo todo al término de la actividad.

Los usuarios no deben compartir o intercambiar ningún material, toallas, botellas, bebidas, alimentos u otros productos.

Durante la práctica deportiva se mantendrá en todo momento la distancia de seguridad establecida por las autoridades sanitarias.

El acceso a las salas será el que habitualmente se viene realizando, salvo que la Dirección de la instalación haya fijado otro atendiendo a las medidas de circulaciones y seguridad.

Sólo podrán acceder a la instalación las personas usuarias que vayan a realizar la actividad, no se admiten acompañantes salvo lo fijado en la norma sanitaria para las personas con diversidad funcional.

Es totalmente necesario abandonar la instalación en cuanto se finalice la práctica deportiva.

Para facilitar la ventilación y circulaciones, las puertas de acceso a los espacios deportivos permanecerán abiertas.

Se recomienda, en la medida de lo posible, no usar los vestuarios.

Importante

Cumplir y respetar todas las normas y protocolos de seguridad e higiene establecidos protege tu salud y la de los demás.

Se ruega la máxima responsabilidad y prudencia, priorizando siempre minimizar el riesgo de contagio.

Estas recomendaciones estarán sujetas, en todo momento, a las indicaciones de las autoridades sanitarias.