



PROTOCOLO PARA EL USO DEL GIMNASIO **DURANTE COVID-19**

El Club limitará la capacidad máxima del uso del gimnasio a 5 personas mientras Santo Domingo se encuentre en el "Paso 4" y de 10 y 20 personas en las etapas 4 y 5 del Plan Paso a Paso. De esta manera se disminuirá el riesgo de contagio del virus y se podrá obtener un distanciamiento necesario entre las personas que estarán en la dependencia.

ASPECTOS REGLAMENTARIOS PREVIO AL ENTRENAMIENTO

1. Solo podrán ingresar socios que cuenten con su respectivo pase de movilidad.
2. Cada socio debe traer su propia toalla y botella de agua, ya que no habrá servicios de estas, así como tampoco se encontrarán disponibles los bebederos.
3. Al ingresar al gimnasio, debe lavar sus manos con alcohol gel que estará disponible a la entrada.
4. Se recomienda llevar poleras adicionales para cambiarse en caso de excesiva sudoración.
5. Los socios deberán presentarse, vestido de tenida deportiva correspondiente desde su hogar y además con mascarilla.
6. Se recomienda uso de muñequeras y/o bandanas para secar la sudoración.

ASPECTOS REGLAMENTARIOS DURANTE EL ENTRENAMIENTO

1. Durante la práctica de entrenamiento la distancia mínima entre personas debe ser de 2 metros.
2. El periodo máximo del uso del gimnasio es de 1 hora para la duración del entrenamiento de cada socio, para poder cumplir con las medidas requeridas de limpieza y desinfección de los elementos de entrenamiento y maquinarias.
3. No comparta los implementos del gimnasio (colchonetas, cintas de suspensión, mancuernas, pesas, pelotas medicinales, etc.) con otras personas sin la previa desinfección de los materiales.
4. No comparta su botella de agua y toalla durante el entrenamiento. Son de uso personal.
5. Durante la fase 2, el socio debe ingresar con sus pertenencias, ya que camarines no se encontrará disponible para guardar pertenencias.
6. Desde la fase 3, en adelante camarines se encontrarán abiertos para dejar sus pertenencias, utilizar duchas y baños.
7. Utilizar alcohol gel para limpiar sus manos antes y después del entrenamiento.
8. En el gimnasio se dispondrá de rociadores para limpiar el o los implementos. Esta desinfección deberá realizarse antes y después de cada entrenamiento.
9. No toque su cara después de ocupar máquinas e implementos del gimnasio. Lave sus manos con alcohol gel si ha tocado sus ojos, boca o nariz.



ASPECTOS REGLAMENTARIOS DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

1. Utilice alcohol gel cuando finalice su entrenamiento y colóquese mascarilla cuando se retire del gimnasio.
2. Una vez finalizado el entrenamiento, debe retirarse de inmediato y así evitamos aglomeraciones en el Club.

RECUERDA:

Cumplir y respetar todas las normas y protocolos de seguridad e higiene que se establezcan en el Club para proteger tu salud y la de los demás. Se ruega la máxima responsabilidad, seriedad y prudencia, dando prioridad siempre a minimizar el riesgo de un posible contagio.

CONTROL DE CAMBIOS

REV.	FECHA	PREPARADO POR	REVISADO POR	APROBADO POR
01	05/10/2021	Paz Henríquez C.	Patricio Vial G.	Patricio Vial G.
02	09/07/2021	Paz Henríquez C.	Patricio Vial G.	Patricio Vial G.