

ESPECIAL – COVID-19

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 online a través de la dirección <https://reservas.circulodeamistad.es/>, presencialmente o telefónicamente llamando al número **922246696** para el gimnasio de la Sede Social de Ruiz de Padrón, o al número **922509566**, para el de las instalaciones deportivas de Barranco Hondo.

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

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 hasta nuevo aviso.

Ningún socio/a podrá efectuar una nueva reserva, para la misma actividad, 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 presencialmente 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, y solo se podrá incluir a las relación de familiares que tenga en su base de datos, 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 las 72 horas posteriores a la fecha reservada.

AFORO, HORARIOS Y TIEMPOS DE USO:

Limitaciones de aforo, según legislación vigente.

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

Club Deportivo Barranco Hondo: **20 personas** por cada turno de 60 minutos.

Pero dependerá de la situación y nivel en que nos encontremos en cada momento.

Horarios:

Las reservas telefónicas para el gimnasio de Ruiz de Padrón, se podrán efectuar de lunes a domingo, en horario de **9:00 a 21:00** horas. Para reservas telefónicas 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 **22:00** horas aunque podrá variar según las circunstancias. Los turnos se establecerán siempre en horas y cuarto (de 9:15 a 10:15, de 10:15. 11:15.. y así sucesivamente), excepto la primera hora que será de 8:00 a 9:15 para facilitar la llegada de los usuarios.

Tiempo de uso:

La utilización del gimnasio no excederá nunca de **60 minutos**, debiendo ser desalojado, como mínimo 10 minutos antes de su finalización.

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 se realizará de forma individual o por convivientes.

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.

En caso de que hubiera plazas disponibles y siempre bajo la supervisión y visto bueno de nuestro personal, podría completarse el aforo con usuarios de la sesión anterior o usuarios que quieran hacer la reserva inmediata.

En caso de discrepancia entre los usuarios que quisieran prolongar el uso al no estar el aforo completo, no podrá quedarse ninguno y deberán permanecer únicamente los que hayan reservado para la hora en cuestión aunque no se complete el aforo.

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 por parte de los usuarios, recordándoles la necesidad de limpiar antes y después de cada uso, así como la necesidad de tener dos toallas una para la limpieza personal y otra para colocar en los aparatos.

Queda totalmente prohibida la reserva de aparatos y la utilización de un tiempo superior al especificado en cada máquina.

Ante cualquier duda al respecto deben ponerse en contacto con nuestro personal.

EQUIPACION - MATERIAL DE USO:

Los socios/as deberán llegar al gimnasio con el tiempo ajustado, no pudiendo permanecer en él ni antes, ni después del entrenamiento, salvo los casos anteriormente descritos.

El uso de la mascarilla es obligatoria incluso en el gimnasio.

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.

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 instalaciones 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.