

USUARIOS GIMNASIO



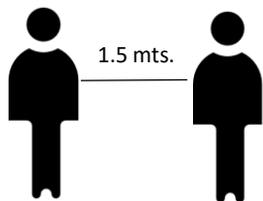
1.- Llegar 15 minutos antes de su acceso.

(La tolerancia será la hora en punto del acceso, una vez pasada la hora ya no podrás acceder al gimnasio).



2.- Usar en todo momento tu cubre bocas.

(De no cumplir con el uso del cubre bocas no tendrás acceso a las instalaciones, este solo lo podrá retirar cuando estés realizando tus ejercicios).



3.- Haz fila en el lugar que te corresponda y espera tu turno. (gimnasio).

(Tomando sus sanas distancias, colócate en los marcadores).



4.- Se te tomara la temperatura y control visual de posible tos o gripe.

(De tener algún síntoma se te negara el acceso a la clase, sin recuperación de la clase. Los parámetros son temperatura menor a 37.5°).



5.- Aplica gel antibacterial.

(Es indispensable que apliques gel antes de entrar a las instalaciones).

PROTOCOLO DE SANIDAD E HIGIENE
PARA INGRESO Y SALIDA
DEL GIMNASIO
COVID 19-1



6.- Desinfecta tu calzado en el área de tapete de acceso.

(Es estrictamente necesario hacer la sanitación de tu calzado).



7.- No se permitirá el acceso sin toalla de uso personal.

(Se revisara que traigas 1 toalla individual para la limpieza del sudor con una medida de .40x.70 cm preferentemente).



8.- Al ingresar al gimnasio realiza el cambio de tu ropa.

(Si no vienes con ropa de entrenamiento).

(Si requieres hacer el cambio de calzado realizado en la parte de la explanada para que sea ese calzado el que sea sanitizado).



9.- Contacte a nuestro entrenador.

(Manténgase en la zona de espera y siga las indicaciones de nuestro personal antes de iniciar con su entrenamiento, los sistemas de entrenamiento serán proporcionados por los entrenadores calificados).



10.- Los sistemas de entrenamiento serán en forma de estación con duración de 5 a 6 minutos por aparato.

(No se podrán hacer circuitos de entrenamiento).

PROTOCOLO DE SANIDAD E HIGIENE
PARA INGRESO Y SALIDA
DEL GIMNASIO
COVID 19-1



11.- Al terminar el uso de los aparatos realice el protocolo de limpieza.

(En cada estación encontraras atomizadores con solución sanitizante, gel antibacterial y toalla en rollo), deberás tomar papel o toalla, rociar el sanitizante en el aparato, limpiar todo el equipo y desechar el papel o toalla en el bote de basura y aplique gel antibacterial.



12.- Evite compartir equipo.

(Una vez desocupado el equipo realice la limpieza de los mismos antes de que alguien mas los utilice).



13.- una vez que termine su rutina lave sus manos con agua y jabón.

(Después de haber aplicado 3 veces gel antibacterial es recomendable realice el lavado de manos con agua y jabón).



14.- No asista al gimnasio si presenta algún síntoma.

(Si presenta algún síntoma de COVID-19 no asista al gimnasio, acude al medico y da aviso al personal administrativo del gimnasio, podrá acudir nuevamente una vez que el medico expida tu alta y tendrás que presentar una copia al área administrativa).

¡¡¡ GRACIAS POR TU VISITA !!!

**Para cualquier duda o comentario comunícate al:
4423645139 con Sergio Reséndiz.**