



WWW.CNBAJAMAR.ES



GUÍA BREVE PARA LA VUELTA A LA **AQUAGYM** EN EL CLUB NÁUTICO BAJAMAR

JULIO DE 2020

GUÍA BREVE PARA LA VUELTA A LA ACTIVIDAD DE AQUAGYM EN EL CLUB NÁUTICO BAJAMAR



Estamos viviendo una época excepcional, ante la alta incidencia que ha tenido el COVID-19 en todo el mundo. La mejora en el control de la epidemia permite la reapertura escalonada de nuestro Club, pero es importante que sigamos teniéndole respeto a la enfermedad y que tengamos en cuenta las siguientes consideraciones:

- ✓ La apertura del club será progresiva.
- ✓ Todos deberemos tener paciencia en la adaptación a este nuevo escenario.
- ✓ Debemos seguir los protocolos que vayan marcando las autoridades sanitarias en cada momento.
- ✓ No debemos confiarnos y pensar que el virus está derrotado.
- ✓ La higiene de manos, el uso de mascarilla y el mantenimiento de la distancia interpersonal son las mejores medidas para luchar contra el COVID-19.
- ✓ Será fundamental la prevención en nuestro día a día en el CN Bajamar.
- ✓ Debemos seguir las indicaciones de los empleados del Club en todo momento.
- ✓ Seamos comprensivos con las medidas que se han tomado para preservar nuestra salud y bienestar.
- ✓ Ahora, más que nunca, hagamos caso de las indicaciones del Club sobre la utilización de los diferentes espacios. Seamos responsables y respetemos las normas, por el bien común.
- ✓ Haznos llegar tus propuestas de mejora a través del menú de sugerencias de nuestra App CN Bajamar.

NORMAS DE USO

✓ ¿Qué medidas de protección son obligatorias?

- 1- **Desinfección del calzado** antes de entrar a la instalación.(PISCINA CLIMATIZADA)
- 2- **Uso de gel hidroalcohólico**, al entrar en el pasillo hacia los vestuarios encontrará el dispensador.
- 3- **Uso obligatorio de mascarilla** tanto al entrar y salir, sólo podrá quitársela en las sillas (lateral de la piscina), destinadas a dejar las mochilas, bolsos, etc. el ejercicio.
- 4- **Aforo en vestuarios: caballeros: 6 personas y señoras: 7 personas**
- 5- **Queda prohibido mover las sillas de lugar.**
- 6- **Se evitará**, tanto a la entrada como a la salida, **bloquear los accesos** o quedarse hablando en los vestuarios ya que con otros usuarios, evitando en todo momento las aglomeraciones y manteniendo la **distancia de seguridad de 1,5 metros.**
- 7- **Deberá traer su propia botella de agua**, dado que la fuente esta fuera de servicio.
- 8- **Seguir las instrucciones de la monitora** para organizar tanto la entrada como la salida del agua
- 9- Se recomienda **llevar lo imprescindible** para la realización de la actividad.

GUÍA BREVE PARA LA VUELTA A LA ACTIVIDAD DE AQUAGYM EN EL CLUB NÁUTICO BAJAMAR

RECOMENDACIONES DE HIGIENE



✓ ¿Qué medidas de prevención e higiene ha implementado el Club?

Se ha organizado al personal para realizar una limpieza y desinfección de toda la instalación, antes y después de su uso diario, además se llevarán varias limpiezas periódicas a lo largo del día para desinfectar las superficies de contacto (sillas, bancos, vestuarios, puertas, etc.), con una disolución de peróxido de hidrógeno al 0,8%.

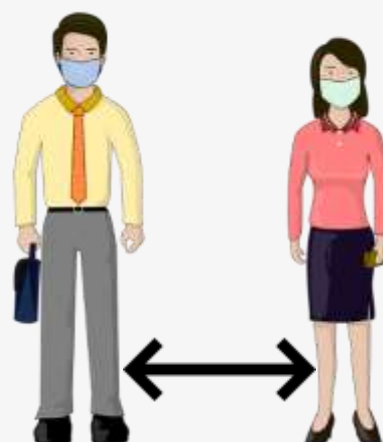
La monitora, será la responsable de organizar la entrada y la salida en el agua de los personas, para no coincidir en la escalera. Se han colocado dispensadores de solución hidroalcohólica en la instalación para fomentar la higiene de manos, así como papeleras con pedal para los guantes y mascarillas en distintos espacios del club. Se ha habilitado en la entrada, una moqueta húmeda con desinfectante y otra seca para entrar a la piscina con las máximas garantías posibles. Los trabajadores contarán con formación específica sobre los protocolos de actuación ante el COVID-19, así como con el material y los equipos de protección adecuados.



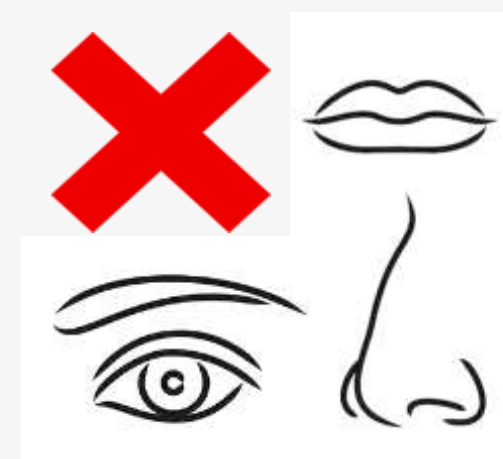
Lávate las manos con mucha frecuencia.



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado.



Mantén 1,5 metros de distancia entre personas.



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión.



Utiliza mascarilla hasta el momento en que vayas a comenzar la actividad.



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso.



Si presentas síntomas o has tenido contacto con un caso positivo, aíslate en tu casa y llama al 900 112 061.



No compartas material deportivo, comida ni bebida con otros usuarios.

