



WWW.CNBAJAMAR.ES



# GUÍA BREVE PARA LA VUELTA AL **GIMNASIO** EN EL CLUB NÁUTICO BAJAMAR

SEPTIEMBRE DE 2020



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.

## GUÍA BREVE PARA LA VUELTA AL GIMNASIO EN EL CLUB NÁUTICO BAJAMAR

# SOLICITUD DE RESERVA



### ✓ **¿Cuándo abre el gimnasio?**

A partir del 21 de septiembre (reserva online desde el día anterior).

### ✓ **¿Aforo máximo?**

8 personas en cada turno.

### ✓ **¿Cuál es el horario del gimnasio?**

Primera reserva a las **8:00 am** y última a las **23:00 pm**.

### ✓ **¿Cuánto tiempo puedo reservar?**

Cada reserva será de **50 minutos para el ejercicio y los 10 minutos restantes hasta completar la hora, para la desinfección** del último aparato utilizado, recogida y salida para no coincidir con la siguiente reserva. **Se ruega cumplir escrupulosamente con el horario, para no perjudicar al resto de usuarios.**

### ✓ **¿Cómo hago la reserva online?**

Se hará a través de la página web, en la parte privada socios. Los socios disponen de usuario y contraseña activa. **Si no he accedido nunca: USUARIO** el número de socio y la **CONTRASEÑA** el D.N.I. del titular con la letra en mayúscula.

Accederán al panel en el que podrán elegir su horario de entrenamiento, siempre que esté disponible y podrá reservar máquina de cardio, musculación o combinación de ambos (en este caso, marcar opción de cardio).

### ✓ **¿Qué debo hacer si he olvidado la contraseña o no puedo acceder?**

Los socios que no puedan acceder a la parte privada de socios porque han cambiado su contraseña y no la recuerdan, podrán llamar a la oficina, de lunes a viernes en horario de 08:00 a 15:00 horas o enviar un correo electrónico a [comunicados@cnbajamar.es](mailto:comunicados@cnbajamar.es) y se la activaremos de nuevo.



## SOLICITUD DE RESERVA



### ✓ ¿Qué pasa si no hago uso de mi reserva o llego tarde?

Si el socio no fuera a hacer uso de la reserva de la instalación, deberá realizar la cancelación online para que quede disponible para otros socios con suficiente anticipación para que otro socio pueda utilizarla. Si se llega más tarde de la hora, no podrá recuperar ese tiempo y deberá abandonar el gimnasio a la hora establecida.

## NORMAS DE USO

### ✓ ¿Qué medidas de protección son obligatorias?

- 1- **Uso de gel hidroalcohólico** antes de acceder (dispensador en la recepción).
- 2- **Desinfección del calzado** antes de entrar a la instalación.
- 3- **Uso obligatorio de mascarilla** tanto al entrar y salir del gimnasio, como, al cambiarse de máquina. Sólo podrá quitársela una vez esté realizando el ejercicio dentro de la parcela del aparato que esté utilizando.
- 4- **Uso obligatorio de toalla** para colocar encima de los aparatos.
- 5- **Para ejercicios de suelo**, el usuario deberá traer **su colchoneta**.
- 6- **Se evitará**, tanto a la entrada como a la salida, **bloquear los accesos** o quedarse hablando en las escaleras o en la puerta con otros usuarios, evitando en todo momento las aglomeraciones y manteniendo la **distancia de seguridad de 1,5 metros**.
- 7- Al dejar libre el aparato, **deberá desinfectar la zona de contacto** con papel y gel hidroalcohólico: pulsadores, pantallas, agarres, selectores de carga, mancuernas, barras, etc. Para ello dispondrá de dos dispensadores de gel hidroalcohólico y papel desechable, así como, un spray de peróxido de hidrógeno al 0,8% para la desinfección del mancuernero o barras, dejándolo actuar 1 minuto y secándolo a continuación con papel desechable.
- 8- **Una vez finalizados los 50 minutos de ejercicio**, dispondrá de 10 minutos para dejar desinfectado los aparatos utilizados y abandonar la instalación para evitar coincidir con otros usuarios. Para ello, disponemos de un timbre que sonará para avisar al socio que tiene 10 minutos para desinfectar y salir.
- 9- **Deberá traer su propia botella de agua**, dado que la fuente esta fuera de servicio.
- 10- Se recomienda **llevar lo imprescindible** para la realización de la actividad.

## GUÍA BREVE PARA LA VUELTA AL GIMNASIO EN EL CLUB NÁUTICO BAJAMAR

# RECOMENDACIONES DE HIGIENE



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

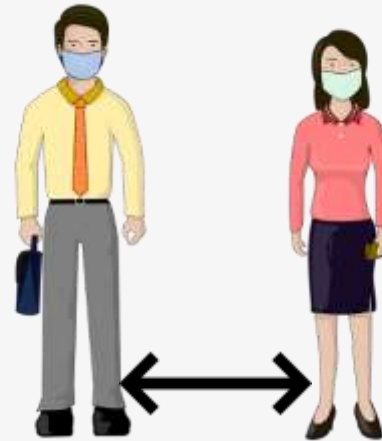
Se ha organizado al personal para realizar una ventilación, limpieza y desinfección de la sala, así como, de los aparatos y suelos cada tres horas de uso, utilizando para ello una disolución de peróxido de hidrógeno al 0,8%. Se han colocado dispensadores de solución hidroalcohólica en la instalación para fomentar la higiene de manos y aparatos, así como papeleras con pedal para los guantes y mascarillas. Se ha habilitado en la entrada, una moqueta húmeda con desinfectante y otra seca para entrar al gimnasio 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.



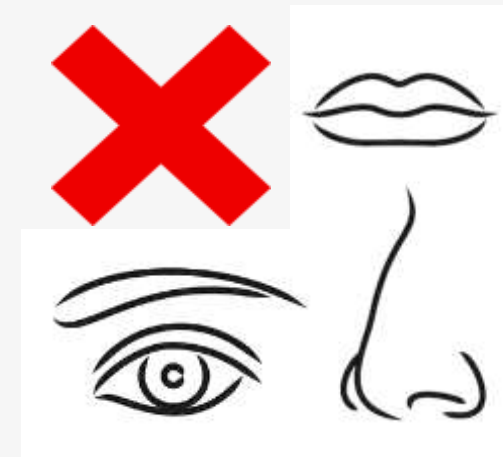
Lávate las manos con mucha frecuencia.



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.

