



PROTOCOLO ANTICOID-19 ACTUALIZADO A 10.09.2020

ACCESO AL BOX:

- Está prohibido asistir al box con fiebre o cualquier otro síntoma de enfermedad.
- La entrada al box se hará por el portalón principal en la zona marcada como entrada (a la derecha)
- No será necesario esperar a que la clase anterior abandone las instalaciones para acceder al box, pero deberéis permanecer en la zona gris (recepción) manteniendo la preceptiva distancia de seguridad mientras que el responsable del centro no os asigne una ubicación para entrenar.

MASCARILLA:

Es obligatorio el uso de mascarilla en TODO MOMENTO, incluídos los vestuarios y durante el entrenamiento. Sólo podrá retirarse en el momento de la ducha y en cuanto se salga de la misma hay que volver a ponérsela.

CALZADO:

Para acceder al box tendréis que pisar en las alfombrillas desinfectantes instaladas en la entrada, por lo que no será necesario el cambio de calzado.

BAÑOS:

Se podrán usar en caso de necesidad aunque recomendamos evitar utilizarlos en la medida de lo posible.

VESTUARIOS:

Atendiendo a las limitaciones establecidas por las autoridades sanitarias se reabren los vestuarios con las siguientes condiciones:

1. Vestuario masculino: **6 personas dentro del vestuario como máximo y 2 duchas operativas.**
Vestuario femenino: **3 personas dentro del vestuario como máximo y 2 duchas operativas.**
2. A fin de agilizar el intercambio de clases, **los usuarios de la clase entrante tendrán prioridad de uso del vestuario**, por lo que los de la clase saliente tendrán que esperar.
4. La espera se realizará haciendo una cola desde la puerta de cada vestuario y manteniendo la preceptiva distancia de seguridad entre usuarios.
5. Los usuarios de los vestuarios se ubicarán en las sillas o en las zonas de los bancos que no estén marcadas en amarillo, quedando terminantemente **prohibido mover los bancos o sillas de su ubicación original.**

6. Dentro de los vestuarios habrá productos desinfectantes para que cada usuario limpie el banco/silla utilizado así como el colgador de la ropa. Para ello podrán utilizar papel o el trapo asignado en clase para la desinfección del material, recordando desecharlo en el cubo disponible a tal efecto.

LAVADO DE MANOS:

Tanto si se usan los vestuarios como si no es obligatorio el lavado de manos con agua y jabón y/o gel hidroalcohólico.

PAGOS Y OTRAS GESTIONES:

Se podrán realizar en la zona habilitada a tal efecto en el mostrador de la oficina respetando la distancia de seguridad.

ZONA DE ENTRENAMIENTO:

- Cada usuario tiene una zona de entrenamiento personal, con jaula y tarima propias. Dado que están claramente individualizadas podréis ocuparlas en cuanto el entrenador dé acceso a la clase.
- Ninguna zona estará asignada por defecto a ningún atleta, el criterio de ocupación debe ser el de **maximizar la distancia entre atletas**.
- No se podrá salir de la zona de entrenamiento salvo para coger el material necesario para entrenar y siempre respetando la distancia social.
- Salvo indicación en contra por parte del responsable del centro, todo el entrenamiento (incluyendo calentamiento y estiramientos) se realizará dentro de la zona asignada.

MATERIAL:

- **Es obligatorio el uso de toalla personal.**
- No se puede compartir el magnesio, por lo que se recomienda que traigáis vuestro propio magnesio.
- Al terminar el entrenamiento habrá que proceder al **desinfectado de todo el material** utilizado en el wod: barra, discos, presillas, kettle, combas, jaula, balones, esterilla etc con los productos asignados en la zona de entrenamiento de cada uno.

SALIDA DEL BOX:

- Una vez terminado el entrenamiento y desinfección del material habrá que abandonar el box si no se va a hacer uso de los vestuarios o situarse en la cola para acceder a los mismos respetando la distancia social entre usuarios y el aforo máximo establecido para cada vestuario.
- Deberéis comprobar que os lleváis todas vuestras pertenencias, no puede quedar en el box ningún objeto ajeno al mismo.
- Está **prohibido hacer corrillos** o quedarse hablando dentro del box.