

PROTOCOLO COVID UAX FITNESS CENTER

Curso académico 2021/2022

Debido a la situación sanitaria existente y de cara a cumplir con la legislación establecida, el UAX Fitness Center ha desarrollado el siguiente protocolo de actuación:

- Un usuario podrá permanecer en el gimnasio (zona de pesas y cardio) un máximo de 90' en el gimnasio y 30' en el vestuario, pudiendo acceder a las instalaciones 15' antes de la hora de la reserva.
- Será necesaria reserva previa para acceder a las instalaciones. Se podrá reservar con 48 horas de antelación.
- Para no perjudicar a otros usuarios se ruega cancelar con un mínimo de 30' en caso de no poder asistir.
- Si no se tiene reserva hecha la tendrá que realizar en el gimnasio y en función del aforo se permitirá o no la entrada a la instalación.
- Es obligatorio acceder con mascarilla y cambiarse el calzado antes de entrar a las instalaciones.
- El protocolo de limpieza garantiza una adecuada desinfección 5 veces al día.
- Se recomienda el consumo de agua en botellas individuales.

ENTRADA

1. Se medirá la temperatura como medida de prevención al entrar en la instalación.
2. Lavado de manos antes de entrar en la instalación con gel hidroalcohólico.
3. La persona que esté en la entrada será la encargada de comprobar que el usuario lleva mascarilla y confirmar su reserva.
4. Es obligatorio el uso de toalla y calzado exclusivo para el UAX Fitness Center.
5. El cliente deberá validar su entrada en el torno mediante el control de acceso estipulado (pulsera de proximidad que se da a los socios cuando se inscriben).
6. Los usuarios deben utilizar la alfombra con desinfectante para entrar al gimnasio.

EN EL INTERIOR DEL GIMNASIO

1. En todo momento se respetará la distancia mínima de seguridad de 1,5m.
2. Zona de cardio: todos los puestos de ejercicio cardiovascular quedarán reducidos al 50% para garantizar el espacio necesario entre ellos. Además, se hará de tal manera que una persona y otra no hagan ejercicio en la misma línea.

3. Correcto uso de las mascarillas (tapando nariz y boca): será obligatorio en todo el interior del gimnasio.
4. La movilidad dentro del gimnasio para ir de una zona a otra será siempre con mascarilla.
5. Se distribuirán a lo largo del gimnasio una serie de pulverizadores con los que el usuario deberá limpiar la máquina que haya usado y secarla con papel desechable. Por lo tanto, se colocarán más papeleras y los productos adecuados. Los responsables de la sala se asegurarán de que los clientes conocen las normas y desinfectan cada máquina una vez terminan de usarla y cambian a otro puesto.
6. Se revisarán todos los puestos y material del gimnasio para que en todo momento se preserve la distancia de seguridad y la práctica de actividad física sea segura para todos/as.

Sala Fitness

1. Mantener la distancia interpersonal de seguridad de 1,5m
2. En la zona cardio se colocará un cono rojo cuando finalice la actividad para que se efectúe una limpieza y desinfección más profunda (personal del gimnasio o servicio de limpieza).

VESTUARIOS

1. Mantener la distancia interpersonal de seguridad de 1,5m y usos de mascarilla.
2. Inhabilitación de un número determinado de taquillas: 25 en cada vestuario sobre el total de las taquillas en vestuarios masculinos y femeninos: 84 y 68 respectivamente.
3. Velar por el orden del vestuario.
4. Limpieza y desinfección de la zona de duchas y vestuario periódicas.
5. Ventilar lo máximo posible las estancias de los vestuarios manteniendo puertas y ventanas abiertas, siempre que sea posible.

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

1. Clases de 30 o 40'.
2. Se podrá acceder 5 minutos antes del comienzo de la clase, siempre que esté el profesor.
3. No entrará nadie a la actividad sin toalla ni mascarilla.
4. Todo el mundo deberá llevar la mascarilla colocada correctamente.
5. El profesor se encargará de coordinar con limpieza para desinfectar las colchonetas e indicar dónde se coloca el material usado y dónde el limpio.

OTRAS MEDIDAS

Para evitar en la medida de lo posible los contagios:

- 1.- Mejora de la ventilación facilitando las circulaciones manteniendo abiertas las puertas de acceso a los espacios deportivos y salas de clases colectivas.
- 2.- En caso de que se superen las 1000 ppm en volumen de CO₂, disminuir el aforo y/o ventilar hasta que disminuya dicha concentración.
- 3.- Las entradas y salidas estarán delimitadas por señalización.

EMPLEADOS

1. Todos los empleados deberán ponerse el uniforme en el centro.
2. En cada entrada se tomará la temperatura.
3. Mantener la distancia entre empleado y cliente.
4. Todos antes de incorporarse deberán realizarse un PCR. En caso de positivo, no se incorporan (ver siguiente apartado).
5. Plan de formación sobre medidas de seguridad y refuerzo Covid al inicio de cada cuatrimestre.

MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN COVID

- A) Responsabilidad individual de cautela y protección, higiene y uso obligatorio de mascarillas aplicable a todas las personas asistentes al evento.*
- B) Uso obligatorio y correcto de la mascarilla según normativa vigente. Esta debe cubrir perfectamente nariz y boca.*
- C) Mantener la distancia de seguridad interpersonal de al menos 1,5 metros.*
- D) Higiene y/o desinfección frecuente de manos: lavado con agua y jabón o, en su defecto, con gel hidroalcohólico.*
- E) Toser y estornudar preferentemente en un pañuelo desechable (tirar en una papelera) o, en su defecto, en el ángulo interno del codo.*
- F) Evitar tocarse la cara, ojos y nariz.*
- G) Si se experimentan síntomas sospechosos o compatibles con la COVID-19, abandonar el Campus y seguir las indicaciones de las autoridades sanitarias (aislamiento y contacto con los servicios de salud).*
- H) En el caso de miembros de la Comunidad Universitaria UAX, registrar el caso en Monitor Covid de la Universidad que garantizará la trazabilidad interna, así como la activación de los protocolos internos tanto para estudiantes como para empleados.*
- I) Contacto con Comité Covid UAX: covid19@uax.es*