

NORMATIVA GIMNASIO PREVENCIÓN COVID-19



- **HORARIO DE RESERVAS DE INVIERNO**
De lunes a sábado de 8:00 a 15:15 y de 16:00 a 22:00.
Domingos: De 8:00 a 15:15.
- Reserva con cita previa hasta un máximo de 30 personas cada hora.
- Cada usuario/a cuenta con un espacio de 10m², por lo que se ha delimitado el gimnasio por zonas, para un máximo de 15 personas en cada una.
- Se mantiene un espacio de 15 minutos entre cada turno para desinfección.
- En todo momento, un monitor auxiliar permanecerá en el gimnasio para complementar las labores de desinfección y garantizar el cumplimiento de la normativa COVID-19, salvo en los horarios en los que haya monitor de sala.
- Las tareas de desinfección y limpieza se completarán de 15:15 a 16:00 (en este horario no se permitirá el acceso a la instalación) y por la noche.
- **HORARIO DE MONITOR DE SALA:**
Mañanas:
Lunes a jueves: De 10:00 a 12:00.
Viernes: De 10:00 a 14:00.
Tardes:
Lunes a viernes: De 17:00 a 22:00.
- Acceso por la entrada del jardín y la salida por el pasillo de vestuarios.
- Si no se va a utilizar la reserva, debe ser anulada, para que pueda utilizarse por otra persona.
- Las reservas que no hayan sido ocupadas recibirán un aviso por mail, con la advertencia de que en una segunda ocasión, se deshabilitará la posibilidad de reserva durante una semana.
- Obligatorio la utilización de 2 toallas: una para el sudor y otra grande para cubrir los bancos, asientos o elementos que se vayan a utilizar.
- Si se va a usar esterilla, cada usuario/a traerá la suya.
- Cada usuario/a, una vez termine de utilizar un aparato y/o máquina, la limpiará y desinfectará con los productos disponibles en el gimnasio.
- Se dispone de gel hidroalcohólico para utilizarlo en los cambios de máquinas y/o aparatos.
- Se recomienda la no utilización de las espalderas. En caso de usarlas se deberán desinfectar al finalizar el ejercicio.
- Cada usuario/a llevará una bolsa en la que meterá sus accesorios (llaves, móvil, etc.) y las tendrá consigo en todo momento.

**EL PERSONAL AUXILIAR Y/O MONITOR DE SALA ES EL RESPONSABLE
DE HACER CUMPLIR LAS NORMAS.**

GIMNASIOKO ARAUTEGIA COVID-19KO PREBENTZIOA



• **NEGUKO ERRESERBEN ORDUTEGIA**

Astelehenetik labunbatera: 8:00etatik 15:15era eta 16:00etatik 22:00etara.
Igandeetan: 8:00etatik 15:15era.

- Aurre-erreserbatu behar da. Ordu bakoitzean gehienez 30 pertsona egon daitezke.
- Erabiltzaile bakoitzak 10 m²-ko espazioa du. Hau dela etaguneka mugatu da gimnasioa, 15 pertsonarentzat gehienez.
- Desinfekzio-lanak egiteko 15 minutuko tarteak uzten dira txanda bakoitzaren artean.
- Aretoko monitorea ez dagoenean, monitore laguntzaile bat gimnasioan egongo da desinfekzio-lanak egiteko eta arautegia betetzen dela bermatzeko.
- Desinfekzio eta garbiketa-lanak 15:15etik 16:00etara (ordutegi honetan ezingo da gimnasioan sartu) eta gauez egingo dira.

• **ARETOKO MONITOREAREN ORDUTEGIA:**

Goizez:

Astelehenetik ostegunera: 10:00etatik 12:00etara.

Ostialeetan: 10:00etatik 14:00etara.

Arratsaldez:

Astelehenetik ostiralera: 17:00etatik 22:00etara.

- Sarrera lorategiko sarreratik eta irteera aldageletako korridoretik izango da.
- Erreserba ez bada erabili behar, baliogabetu egin behar da, beste pertsona batek erabil dezan.
- Okupatu ez diren erreserbek abisu bat jasoko dute posta elektronikoz bidez, eta ohartaraziko zaie bigarren aldia erreserba astebetetz desgaituko dela.
- Erabiliko ez diren erreserbak bertan behera utzi beharko dira, beste bazkide batek erabili ahal izateko.
- Derrigorrezkoa da 2 eskuoihal erabiltzea: bat izerdiarentzat eta beste bat erabiliko diren tresnak edo makinak estaltzeko.
- Esterilla erabili nahi bada, bakoitzak berea ekarriko du.
- Bakoitzak, tresna edo makina bat erabiltzen amaitzen duenean, gimnasioan eskuragarri dauden produktuekin garbitu eta desinfektatu egingo du.
- Gel hidroalkoholikoa dago tresnak edo makinak desinfektatzeko.
- Bizkarraiek ez erabiltzea gomendatzen da. Erabiltzen badira, desinfektatu egin beharko dira ariketak amaitzean.
- Erabiltzaile bakoitzak poltsa bat eramango du bere osagarriak (giltzak, mugikorra, etab.) sartzeko eta uneoro eramango ditu berarekin.

**ARAUAK BETETZEN DIREN ARDURADUNAK ARETOKO LAGUNTZAILEAK
ETA/EDO MONITOREAK DIRA.**