



# PROCEDIMIENTOS PARA EL USO DE GIMNASIO

## 1. APERTURA DE LA SEDE

- Se realiza una completa desinfección teniendo en cuenta las recomendaciones del MINSA, a través de una compañía que brinde el servicio de forma autorizada y homologada.
- La apertura del gimnasio será únicamente por el personal autorizado por la sede.
- Se deberá poner en conocimiento a cada asociado la necesidad de contar con elementos de uso personal como:
  - ✓ Kit de Higiene: alcohol en gel y toalla que posibilite la correcta higiene.
  - ✓ Kit de Protección: mascarilla.
- Efectuar la frecuencia de la limpieza y desinfección de áreas y superficies cada cambio de turno.
- Uso de mascarilla de manera obligatoria y permanente en el área del gimnasio y área de tránsito.
- Mantenimiento de distancia social de DOS (2) metros entre personas.
- Prohibido la formación de grupos y aglomeraciones de personas.
- Sólo se permitirá el ingreso de los asociados que van hacer uso del gimnasio.

## 2. ACTIVIDADES PREVIAS

- El uso del gimnasio será exclusivo para los **ASOCIADOS**.
- Los asociados deberán efectuar sus reservas al número telefónico de reservas e informes 968231770 de la sede San Borja, de lunes a viernes en los horarios de 0900 a 1700 horas, con intervalo de 1300 a 1400 horas. Los sábados el horario será de 0900 a 1200 horas.
- Se colocará barrera tipo acrílico en el counter -



- Los horarios de uso del gimnasio, serán de lunes a viernes de 0600 a 1750 horas y los sábados 0600 a 1250 horas.
- El último turno accesible para las reservas del gimnasio será de UNA (1) hora antes del término del período final de uso de la misma; es decir 1700 y 1200 horas en los días señalados respectivamente.
- Las reservas del uso de gimnasio para el entrenamiento serán en horarios exactos (inicia al minuto 00' de cada hora) y tendrán una duración efectiva de CINCUENTA (50) minutos como máximo, a fin de destinar DIEZ (10) minutos para la desinfección correspondiente.
- Los asociados deberán ingresar al gimnasio con su indumentaria deportiva lista para el entrenamiento. (ropa deportiva).
- Todas las reservas para el uso de gimnasio deberán realizarse semanalmente para efectos del control de ingreso a la sede.
- A los Asociados que no asistan a su reserva, se les aplicará una multa de CINCUENTA CON 00/100 SOLES (\$/ 50.00), El Asociado que no cancele la multa impuesta, no podrá realizar una nueva reserva.
- No se absolverán consultas de cualquier índole a los asociados de manera presencial. Éstas se realizarán a través de medios de comunicación disponibles.
- Se instalará señalética informativa.
- Se tendrá marcado en el piso las zonas de circulación dentro del área gimnasio.
- Los equipos y maquinas estarán distanciados por 1.5 metro.
- Se dispondrá de dispensador de alcohol en gel para evitar el riesgo de contaminación cruzada.
- Se dispondrá de ventilación forzada de aire que contará con un extractor para la renovación de ello.
- Se recomienda técnicamente con el 30% de aforo hasta llegar al máximo permitido (40%).
- La temperatura mínima en el área del gimnasio será no menor a 23°C, según la recomendación de la OMS.



- Las máquinas de ejercicios de fuerza se mantendrá una distancia mínima de 2 metros entre ellas.
- Las máquinas del área cardiovascular (trotadoras, elípticas y demás), se considerará dejar una trotadora sin usar de por medio, así se respetará la distancia mínima de 1,5 metros entre máquina.
- Los equipos y maquinas del gimnasio deberán ser desinfectados después de que el asociado haya hecho uso de los mismos, estableciendo criterios que eviten la rotación de los asociados en los distintos equipos.

### **3. INGRESO AL GIMNASIO**

- Los asociados esperarán dentro de sus vehículos en el estacionamiento y se acercarán CINCO (5) minutos antes del horario de su reserva, con la finalidad de evitar aglomeraciones.
- Los asociados deberán encontrarse listos para iniciar su turno en la hora establecida, con la indumentaria correspondiente.
- El ingreso al gimnasio y durante la permanencia dentro de ella, será siempre usando una mascarilla de forma OBLIGATORIA.
- Deberá dar cumplimiento al protocolo de ingreso al gimnasio en lo referido a la limpieza del calzado deportivo por el pediluvio (que está en el control de ingreso).
- En todo momento se debe respetar un distanciamiento social de 1,5 metros.
- Luego del ingreso, los asociados deberán dirigirse directamente al gimnasio (segundo piso), prohibiéndose la circulación por ambientes no autorizados.
- Prohibido el uso de ascensor, se utilizará las escaleras.
- En el caso de requerir el uso del ascensor, se limitará el uso para personas con atención preferencial.
- No estará permitido ingresar a las instalaciones del gimnasio con accesorios de cualquier tipo (joyas, relojes, etc).



- Se guardará su bolsa y/o maletín del asociado dentro de un casillero establecido, no se permitirá ingresar con ello a las instalaciones del gimnasio.
- El lavado de manos es obligatorio antes y después del uso de las instalaciones del gimnasio.

#### **4. ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD DEPORTIVA**

- Una vez en las instalaciones del gimnasio, los asociados evitarán todo tipo de contacto físico.
- Todos los artículos personales deberán mantenerse dentro del casillero establecido.
- Entre asociados no se deben prestar cualquier artículo de uso personal.
- Inmediatamente antes del ingreso al gimnasio, cada asociado deberá contar con una toalla y alcohol para su uso personal.
- Para la hidratación del asociado, solo está permitido el ingreso con un recipiente cerrado que contenga agua y/o bebida energizante (no bebidas alcohol).
- Prohibido el entrenamiento en parejas.

#### **5. DURANTE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA**

- El tiempo máximo por turno de entrenamiento será de CINCUENTA (50) minutos, para poder cumplir con las medidas requeridas de limpieza y desinfección.
- El instructor deportivo deberá mantener como mínimo la distancia de 1.5 metros con los asociados.
- Está prohibido colocar toallas transpirada en bancas o en el perímetro del gimnasio que no sea el lugar donde este ejercitándose.
- Se deberá mantener una distancia mínima de 2 metros entre persona y persona para el caso del área de ejercicio de fuerza.
- Se deberá mantener una distancia mínima de 1,5 metro para el caso del área cardiovascular que emplee trotadoras, elípticas y demás.



- Al finalizar el turno, los asociados deberán retirarse también de la sede, a fin de evitar aglomeraciones.
- El asociado se mantendrá usando la misma máquina por un tiempo continuo, evitando la rotación entre máquinas, para la respectiva desinfección después de cada uso.
- No está permitido quedarse tiempo extra al terminar su turno. Los Asociados deberán retirarse del Club a la brevedad posible.

#### **6. USO DE SS.HH.**

- Sólo se encontrará autorizado el uso de los servicios higiénicos del polideportivo, estando los vestidores y duchas clausurados hasta nuevo aviso.

#### **7. AL CIERRE DEL GIMNASIO**

- Al finalizar el último turno se realizará una desinfección por pulverización con amonio cuaternario de quinta generación.

***POR TRATARSE DEL ESTRICTO CUMPLIMIENTO DE LAS DISPOSICIONES EMANADAS POR EL ESTADO DE EMERGENCIA NACIONAL, EL INCUMPLIMIENTO DE LAS PRESENTES DISPOSICIONES SERÁN OBJETO DE UN PROCESO DISCIPLINARIO.***