



# PROTOCOLO DE RETORNO A LA ACTIVIDAD

# PROTOCOLO DE RETORNO A LA ACTIVIDAD

## DINÁMICA DIARIA DE CENTRO DEPORTIVO INTEGRAL ENFOQUE POR CORONAVIRUS-COVID 19

### PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN

Priorizando la salud de nuestros socios, familias y staff y con el objetivo de ayudar a transitar y superar de la mejor forma la situación epidemiológica por la que atravesamos a causa del Coronavirus\_Covid 19, se elabora el siguiente protocolo de acción, sustentado en el protocolo sanitario realizado por el Ministerio de Salud Pública y la Secretaría Nacional del Deporte.

Para lograr un óptimo funcionamiento de lo establecido en este protocolo, es fundamental el comportamiento del socio con su colaboración y responsabilidad ante la situación que vivimos.

El horario del Centro se mantendrá de **7 a 23 horas de lunes a viernes y de 8 a 18 horas los sábados**, aunque se iniciará con una propuesta de actividades adaptadas a las nuevas condiciones, sin ser referencia la grilla horaria generada en el inicio de 2020. La misma se irá modificando en el tiempo incorporándole nuevos horarios y actividades.

Hasta nuevo aviso, la **Sala Full Training podrá ser utilizada hasta 22:30 horas**. Considerar que la **Sala Master** permanecerá cerrada **de 13 a 14 horas** y la **Sala Full Training de 14 a 15 horas**, para la operativa de desinfección de las mismas.

#### 1) INGRESO Y MOVILIDAD

**1a.** Exhortamos a no concurrir a Enfoque con fiebre, síntomas de gripe, tos o resfrío.

**1b.** Es obligatorio ingresar y **movilizarse con tapaboca**. Se podrá quitar solamente para realizar la actividad física.

**1c.** En la primera fase y hasta nuevo aviso, no está autorizado el ingreso de niños menores de 12 años.

**1d.** En esta fase de reinicio y hasta nuevo aviso, se recomienda a los colectivos de riesgo no asistir a las instalaciones.

**1e.** Se ingresará transitando, de manera obligatoria, a través de tapetes sanitarios (conamonio cuaternario) en portón de ingreso y puertas de recepción.

**1f.** Se ingresará a través de 2 controles de acceso de reconocimiento facial con toma de temperatura corporal. No se permite el acceso a personas con una temperatura igual o mayor a los 37,3°C.

**1g.** Se tendrá en cuenta también el “libre acceso” (manual) en los casos y oportunidades que amerite, realizando siempre el control de temperatura corporal a través de termómetro infrarrojo láser.

**1h.** Se respetará el distanciamiento físico sostenido (DFS) mínimo de 2 metros entre personas evitando saludos de contacto.

**1i.** Es obligatorio higienizarse frecuentemente las manos con agua y jabón o con los productos dispuestos en los dispositivos instalados para tal fin. Evitar tocarse los ojos, nariz y boca; cubrirse la boca y la nariz al estornudar con el codo flexionado; usar pañuelos desechables y eliminarlos tras su uso.

## **2) FUNCIONAMIENTO**

**2a.** No se habilitan vestuarios ni piscina, debiendo permanecer cerrados, sujeto a modificaciones de acuerdo a las recomendaciones de las autoridades.

**2b. Es obligatorio el uso de toallas personales para la actividad física.** Está prohibido utilizar la toalla personal para limpiar los aparatos y/o elementos utilizados.

**2c.** Se respetará el distanciamiento físico sostenido (DFS) mínimo de 2 metros entre personas.

**2d.** Se demarca zonas de circulación y distanciamiento con cintas adhesivas en el suelo.

**2e.** Se utilizarán las amplias salas y canchas disponibles en el Centro para garantizar la correcta distribución del socio en espacios mayores a los recomendados. Para esta organización se limita el aforo de las actividades dirigidas y de las salas Master y Full Training.

**2f.** Se deberán respetar las indicaciones visibles en carteles que informan y recuerdan la obligación de cumplir las medidas de higiene y protección establecidas por las autoridades sanitarias contra el Covid\_19.

**2g.** Es obligatorio la limpieza de los aparatos y/o elementos utilizados al comenzar y finalizar el ejercicio con los insumos que provee el Centro (pulverizadores y dispensadores de papel debidamente identificados).

**2h.** Se prohíbe el uso de los bebederos de agua. El socio deberá concurrir con caramañolas o botellas de agua para uso individual.

**2i.** Hasta nuevo aviso y durante la reapertura del Centro, el socio debe retirarse de Enfoque una vez finalizada su actividad dirigida.

**2j.** Se exhorta evitar la circulación entre diferentes áreas del Centro.

**2k.** Se exhorta evitar la aglomeración de personas en las diferentes áreas del Centro.

**2l.** Se destinarán 30 minutos entre una actividad y otra para limpieza y esterilización de las áreas.

**2m.** En esta primera fase y hasta nuevo aviso, la pista azul no está habilitada para caminar ni correr.

**2n.** En esta primera fase y hasta nuevo aviso, las canchas están inhabilitadas para uso libre. No se pueden utilizar pelotas para uso libre.

### **3) INGRESO Y MOVILIDAD DEL STAFF**

**3a.** Si presenta síntomas que pudieran estar asociados con el COVID\_19 no debe concurrir, debiendo realizar una consulta médica en domicilio. Siempre debe notificar a la empresa, si de acuerdo a la evaluación médica se hace necesario tomar alguna otra medida.

**3b.** Priorizar las opciones de movilidad (transporte) que mejor garanticen la distancia interpersonal (DFS) de 2 metros.

**3c.** El uso de tapabocas es obligatorio para ingresar y movilizarse dentro de las instalaciones.

**3d.** Es obligatorio higienizarse frecuentemente las manos con agua y jabón o con los productos dispuestos en los dispositivos instalados para tal fin. Evitar tocarse los ojos, nariz y boca; cubrirse la boca y la nariz al estornudar con el codo flexionado; usar pañuelos desechables y eliminarlos tras su uso.

**3e.** En los puestos fijos de trabajo se mantendrán distancias de seguridad establecidas (DFS).

**3f.** Se implementan cambios en los descansos, tomando en cuenta que se realizarán en el comedor (team room), respetando la distancia mínima de seguridad establecida, extremándose las medidas de limpieza de utensilios, exhortando a utilizar propios y no compartirlos.

**3g.** Se provee de material de higiene necesario (guantes, tapabocas y alcohol en gel) para el desempeño de las tareas al personal docente, administrativo, de recepción, mantenimiento y limpieza.

**3h.** Se realiza la limpieza diaria de los uniformes del personal de limpieza y mantenimiento. Se exhorta a personal docente, administrativo y de recepción a no utilizar la misma muda de ropa al día siguiente.

**3i.** Se evita, en la medida de lo posible, utilizar equipos y dispositivos (computadoras, mouse, etc.) de otros trabajadores. En caso de ser necesario, aumentar las medidas de precaución y, de ser posible, desinfectarlos antes de usarlo. Si no es posible, lavarse las manos inmediatamente después de haberlos usado.

#### **4) ACCIÓN ANTE CASO POSITIVO DE COVID\_19 EN EL STAFF**

Se deben tomar medidas de aislamiento con todos los trabajadores que hayan tenido un contacto laboral estrecho con un caso sospechoso o confirmado de Covid\_19.

El período a considerar comienza desde 48 hs antes del inicio de los síntomas del caso sospechoso/confirmado en cuestión. Se entiende como contacto laboral estrecho aquellos trabajadores que estuvieron en contacto a menos de dos metros de un caso confirmado/sospechoso de Covid\_19, durante más de 15 minutos cara a cara o más de 2 horas en un ambiente cerrado sin elementos de protección adecuados.

Deberán realizar consulta médica en domicilio y de no contar con cobertura de emergencia móvil pueden comunicarse al 08001919 del MSP.

Todos los trabajadores del sector que comparten el mismo horario laboral que el trabajador confirmado con Covid\_19, que no hayan tenido contacto estrecho, o sea, estuvieron a más de dos metros o no compartieron un área cerrada sin elementos de protección podrán seguir trabajando con autocontroles diarios de la aparición de síntomas.

Es importante remarcar la realización de una limpieza profunda y desinfección del área en el que se detectó el caso.

#### **5) CONSIDERACIONES GENERALES**

**5a. Oficial de cumplimiento sanitario.** Se cuenta con oficial de cumplimiento sanitario, aquel que revisará, controlará y asesorará el mejor cumplimiento de las normas y pautas que comprenden este protocolo.

**5b. Puerta de ingreso corrediza.** Se instaló puerta de ingreso principal corrediza con sensor automático de movimiento, eliminado la “empuje/tire”.

**5c. Tapetes sanitarios.** Se instalaron tapetes sanitarios (con amonio cuaternario) en portón de ingreso y en puertas de recepción de Enfoque y Enfoque Natural.

**5d. Reconocimiento facial y control de temperatura.** Se instalaron 2 controles de acceso de reconocimiento facial con toma de temperatura corporal en sustitución de los accesos con huella dactilar.

**5e. Registro de socios.** Se cuenta con un registro de socios a su ingreso y egreso, así como la identificación de los movimientos de los mismos dentro del Centro.

**5f. Esterilización UV.** Se adquirió una máquina con sistema de esterilización con rayos ultravioletas (UV) para una desinfección eficiente de todos los espacios del Centro.

**5g. Cartelería informativa.** Se colocan carteles en lugares visibles para informar y recordar a los usuarios y trabajadores la obligación de cumplir las medidas de higiene y protección establecidas por las autoridades sanitarias contra el Covid\_19.

**5h. Máquinas dosificadoras.** Se instalaron máquinas automáticas dosificadoras de amonio cuaternario y dosificadores de alcohol en gel en acceso al Centro así como en todos los espacios de uso común y tránsito social.

**5i. Tareas de limpieza.** Se refuerzan las tareas de limpieza y desinfección en todos los sectores, con especial incidencia en todas aquellas superficies que son manipuladas con alta frecuencia, como lo es: material de entrenamiento y máquinas, superficies de las mesas, escritorios, teclados, mouse, superficies de apoyo, picaportes, pasamanos, interruptores de luz, puertas, ventanas, pisos, paredes, etc.

**5j. Mamparas acrílicas.** Se instalaron mamparas acrílicas en la recepción de Enfoque y Enfoque Natural para una correcta y segura atención al público.

**5k. Distancia social (DFS).** Se colocaron bandas adhesivas en el suelo de recepción, puestos de atención al público y zonas de circulación para garantizar la distancia social (DFS).

**5l. Distribución de máquinas y aparatos.** Se distribuyeron aparatos y máquinas de la Sala Master respetando la distancia social (DFS), cumpliendo con las normas establecidas por las autoridades sanitarias.

**5m. Ventilación adecuada.** Todas las zonas del Centro cuentan con la posibilidad de generar ventilación natural abriendo ventanas y puertas hacia el exterior, facilitando la renovación del aire. De todos modos, permanecerán encendidos (como lo es de práctica habitual desde la apertura de Enfoque) los sistemas mecánicos de ventilación y extracción de aire a efectos de tener la máxima renovación de aire en todos los ambientes y la mayor ventilación posible.

**Las recomendaciones incluidas en este documento están en continua revisión y serán modificadas de acuerdo a la situación epidemiológica y/o recomendaciones de los organismos competentes.**

**JUNIO\_2020**

# PROTOCOLO DE RETORNO: Actividades dirigidas

## 1. OBJETIVO

### Objetivo General

- Organizar el reintegro de los socios a las actividades dirigidas del Centro, respetando las medidas correspondientes del MSP y la SND.

### Objetivos Específicos

- Comenzar con una propuesta de actividades acorde a las medidas sanitarias.  
- Lograr aumentar de forma progresiva la propuesta de actividades, respetando las recomendaciones del MSP y la SND en cada momento.

## 2. DISTRIBUCIÓN ESPACIAL Y NÚMERO MÁXIMO DE SOCIOS

SALA	m	SOCIOS	m /SOCIO
OXÍGENO	200	16	12.5
VITALE	120	9	13.3
SINTÉTICO	450	30	15
POLIDEPORTIVO	525	40	13.1
INDOOR	100	16	6.25
BOXEO	120	6	20

De acuerdo a las pautas establecidas por las autoridades para evitar el contagio por la aglomeración, no se puede superar un número de 16 personas en 100m<sup>2</sup>, lo que equivale a 6,25m<sup>2</sup> por persona (2,5m x 2,5m).

Siendo que se trata de la reapertura del Centro Deportivo y que se busca que el incremento de socios que concurren sea paulatino, en cada área donde se realizarán las actividades dirigidas se contempló considerar un espacio mayor al recomendado.

## 3. FUNCIONAMIENTO

**De las Áreas:** se utilizarán el Polideportivo y el Sintético para distribuir los espacios, dado que no inician la fase 1, los niños y los deportes colectivos.

- **En Salas Oxígeno y Vitale** se distribuirán las actividades: Yoga, Pilates, Gimnasia Correctiva, Gimnasia Integral y Fit Woman.

- **En Área Sintético:** Entrenamiento Funcional.

- **En Área Polideportivo:** Aerolocal, Zumba, Ritmos, Fit Woman y en caso de ser necesario: Gimnasia Integral.

- **Área Indoor:** Indoor Bike.

- **Área Boxeo:** por el momento no se utilizará para actividades dirigidas.

### **DEL SOCIO**

Cada actividad tiene una hora de duración, en la que se destinan los primeros 10 minutos a la organización de los espacios y los restantes 50 minutos a la actividad física en sí.

- **Uso obligatorio de toalla personal.**

- Uso de botella de agua personal, los dispensadores de agua no estarán habilitados.  
- Durante la actividad, no es obligatorio el uso de tapaboca, en los restantes momentos sí es obligatorio.

- Lavado y/o sanitizado de manos antes de ingresar a la actividad.

- Cumplir con las normas de distanciamiento social establecidas, antes, durante y después de la actividad.

- Utilizar durante la actividad el espacio señalado y destinado para cada socio.

- Limpieza obligatoria de los materiales utilizados al comenzar y al finalizar el ejercicio con los insumos que se proveerán (No con la toalla personal).

- Lavado y/o sanitizado de manos al finalizar la actividad.

- Hasta nuevo aviso, el socio deberá retirarse del Centro Deportivo una vez finalizada la actividad.

- No se permite traer materiales propios (colchonetas por ejemplo).

### **DEL DOCENTE A CARGO**

- Recomendamos uso de tapaboca en actividades de baja intensidad.

- Recomendamos uso de máscara protectora facial en actividades de alta intensidad.

- En caso de no ser utilizados alguno de los dos métodos anteriores, mantener una distancia significativa con los socios.

- Considerar el tiempo previo a la actividad para la organización de los socios.

- Lavado y/o sanitizado de manos antes de ingresar a la actividad.

- Señalizar con conos en Polideportivo, el espacio que se va a ocupar por cada socio. Salas Oxígeno, Vitale y Sintético ya están señalizadas.

- Controlar la cantidad máxima establecida de socios. En caso de superarse la misma, direccionar al socio al Departamento Físico.

- Estimular el distanciamiento social.

- Controlar que el socio ocupe los espacios establecidos y señalizados.

- Mantener su lugar durante la actividad, evitar en lo posible desplazamientos.

- Utilizar pizarrón con la planificación de la actividad para minimizar las explicaciones hacia los socios (Funcional, Indoor Bike).

- Controlar de forma rigurosa la higiene por parte del socio como también la limpieza de los materiales que utilizó.



- Asegurar disponibilidad de insumos para el sanitizado de materiales (informar a Dpto. Físico por falta de los mismos).

- Asegurar óptimo estado de los elementos de señalización, debiendo informar a Dpto Físico en caso de rotura o falta de los mismos.

## **CONSIDERACIONES**

### **- Para la actividad Indoor Bike:**

- El docente deberá señalar con los llaveros las 16 bicicletas con las distancias establecidas.
- El docente deberá dejar registro con los números de bicicletas utilizadas, para el personal de limpieza.
- Al finalizar la actividad, el docente deberá cambiar los 16 llaveros y colocarlos en las 16 bicicletas restantes que no fueron designadas para la actividad.
- A partir de ahora el personal de limpieza, no se fija en los llaveros, se fija en el registro de bicicletas que realizó el docente con sus números correspondientes.

# PROTOCOLO DE RETORNO: Área Master Sala

## 1. OBJETIVO

### Objetivo General

- Favorecer la reapertura de la Master Sala en Centro Integral Enfoque, respetando las medidas correspondientes del MSP y SND.

### Objetivos Específicos

- Estimular el entrenamiento de la fuerza respetando las medidas sanitarias.
- Estimular el entrenamiento de la resistencia respetando las medidas sanitarias.

## 2. DISTRIBUCIÓN ESPACIAL Y NÚMERO MÁXIMO DE SOCIOS

La Master Sala cuenta con un espacio de 1200 a 1300m<sup>2</sup> los mismos son distribuidos en planta baja (550 m<sup>2</sup>) y planta alta (750 m<sup>2</sup>). Se distribuyeron las máquinas y aparatos, respetando el distanciamiento social, cumpliendo con las normas establecidas por las autoridades sanitarias.

Asimismo, dada la superficie total de la Master Sala en la misma entrarían un máximo de 280 personas aproximadamente, pero teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente para mayor seguridad se podría establecer un máximo equivalente al total de máquinas en el establecimiento (80 entre máquinas y caminadores aproximadamente).

Siendo que se trata de la reapertura del Centro Deportivo y que se busca que el incremento de socios que concurren sea paulatino, inicialmente se establecerá un máximo de 33 socios en Planta Alta y 25 socios en Planta Baja.

## 3. FUNCIONAMIENTO

### DEL SOCIO

- **Uso obligatorio de toalla personal.**
- Lavado o sanitizado de manos al ingresar a la Master Sala.
- Cumplir con las normas de distanciamiento social establecida.
- Limpieza obligatoria del aparato y/o elementos utilizados al comenzar y al finalizar el ejercicio con los insumos que se proveerán (No con la toalla personal).
- Limpieza obligatoria del plan de entrenamiento (plastificado) al comenzar y al finalizar la sesión, con los insumos que se proveerán (No con la toalla personal).
- Respetar las normas del tránsito de la Sala.
- Cada socio deberá utilizar un elemento y no se podrá compartir el mismo.

- En horarios de mayor asistencia de socios se recomienda no permanecer más de una hora en la Sala.

### **DEL DOCENTE A CARGO**

- Uso obligatorio de tapaboca.
- Lavado o sanitizado de manos al ingresar a la Master Sala.
- Controlar de forma rigurosa la higiene por parte del socio como también la limpieza de los elementos que utilizó.
- Priorizar la Demostración como medio de explicación. Evitando tocar los elementos utilizados por el socio.
- Asegurar disponibilidad de insumos para el sanitizado de máquinas y elementos (informar a Dpto. Físico por falta de los mismos).
- Fomentar y respetar las normas del tránsito de la Master Sala.
- Controlar la cantidad máxima establecida de socios.
- Estimular el distanciamiento social. Evitar saludos con besos, abrazos y/o apretones de manos.
- Hacer respetar que en la zona destinada al entrenamiento del Core Express no se agrupen más de 6 socios al mismo tiempo.
- Adaptar los planes para que se desarrollen con la mayor seguridad sanitaria; respetando el distanciamiento y la limpieza antes y después del uso de aparatos y/o elementos.

### **CONSIDERACIONES**

- Regresión en la planificación en caso de haber realizado un escaso estímulo de fuerza para generar adaptaciones progresivas.

## **4. TRÁNSITO MASTER SALA**

- Respetar la circulación establecida para este sector; áreas de ingreso y salida.
- Evitar, en la medida de lo posible, pasar por delante de aquellos socios que se encuentran realizando actividad física.
- Si bien las personas que asistirán a las instalaciones lo harán en grupos reducidos; es necesario establecer cierto orden en cuanto a los desplazamientos dentro del área.

# PROTOCOLO DE RETORNO: Área Full Training

## 1. OBJETIVO

### Objetivo General

- Favorecer la reapertura de la Sala Full Training en Centro Deportivo Integral Enfoque, respetando las medidas correspondientes del MSP y SND.

### Objetivo Específico

- Promover el desarrollo integral de la condición física a través de sesiones de entrenamiento de cuerpo completo respetando las medidas sanitarias correspondientes.

## 2. DISTRIBUCIÓN ESPACIAL Y NÚMERO MÁXIMO DE SOCIOS

La Sala Full Training cuenta con una superficie de 540m<sup>2</sup>, los mismos son distribuidos en “Sala Full Training - Planta Baja” (420m<sup>2</sup>) y “Sala Full Training - Entre Piso” (120m<sup>2</sup>).

Siendo que se trata de la reapertura del Centro Deportivo y que se busca que el incremento de socios que concurren sea paulatino, el sector “Sala Full Training - Entre Piso” no estará disponible inicialmente.

De acuerdo con las pautas establecidas por el gobierno para evitar el contagio de COVID-19 por aglomeración, no se puede superar un número mayor a 16 personas en un espacio comprendido de 100 m<sup>2</sup>, lo que equivale a 6,25 m<sup>2</sup> por persona.

La “Sala Full Training - Planta Baja” se distribuye en 4 Sectores, los cuales están destinados a la realización de diferentes fases/etapas de los programas de entrenamiento brindados; plan de entrenamiento diario “Full Workout”, “Uso libre” y “Clases Dirigidas”.

El Sector 4, destinado al desarrollo de Actividades Dirigidas, tales como “Entrenamiento Funcional” y “Basic Strength”, se trasladará, por el momento y hasta nuevo aviso, al sector “Cancha de Fútbol 5”. Dando la posibilidad de redistribuir con mayor amplitud los sectores 1, 2 y 3 de la “Sala Full Training”. Los mismos, han sido modificados con el fin de otorgarle al socio mayor orden y seguridad.

Para lograr una mayor supervisión sobre las actividades que los socios realizan en esta Sala, brindarle una referencia visual preestablecida de dónde realizar cada parte de su sesión de entrenamiento y respetar las normas sanitarias, los sectores 1, 2 y 3 serán señalizados con indicadores en el suelo. Así como también, cada uno de estos sectores se dividirá: sector 1 en 6 espacios, sector 2 en 12 espacios y sector 3 en 6 espacios, pudiendo utilizarse 1 espacio por persona. Esto determina que el número máximo de socios realizando actividad física al mismo tiempo en esta sala pueda ser de hasta 24 personas. Permitiendo 6 personas en sector 1, 12 personas en sector 2 y 6 personas en sector 3.

**Sector 1:** Destinado a la “Preparación al Movimiento” – Fase inicial del programa de entrenamiento.

Dicha fase consta de 3 Etapas: Auto-masajes, Flexibilidad Dinámica – Movilidad, Activación del Pilar; CORE.

Superficie del Sector: 48,3m<sup>2</sup> (7m x 6,9m).

Superficie de cada cuadrante: 8,05m<sup>2</sup> (2,3m x 3,5m).

**Sector 2:** Destinado al “Desarrollo de la Parte Central del plan diario “Full Workout”, y bloques Primarios, Secundarios y Complementarios para el desarrollo de Fuerza.

Superficie del Sector: 225m<sup>2</sup> (18m x 12,5m).

Superficie de cuadrantes:

3 cuadrantes de 12,6m<sup>2</sup> (3m x 4,2m)

3 cuadrantes de 10,5m<sup>2</sup> (3m x 3,5m)

6 cuadrantes de 7,2m<sup>2</sup> (3m x 2,4m)

**Sector 3:** Destinado al “Desarrollo Metabólico - Sistemas Energéticos”.

Superficie del Sector: 43,2m<sup>2</sup> (2,4m x 18m).

Superficie de cada cuadrante: 7,2m<sup>2</sup> (3m x 2,4m).

En cada uno de los sectores se deberán respetar las siguientes normas:

### **3. FUNCIONAMIENTO**

#### **DEL SOCIO**

##### **- Uso obligatorio de toalla personal.**

- Limpieza - Lavado y/o sanitizado de manos al ingresar a la Sala Full Training.
- No será obligatorio el uso de tapaboca mientras se realiza la sesión de entrenamiento, quedando a consideración de cada socio.
  - Los dispensadores de agua no estarán disponibles inicialmente, por lo que se deberá asistir al Centro Deportivo con hidratación personal. La misma no podrá ser compartida.
  - Para cumplir con el distanciamiento social, cada socio dispondrá de un espacio preestablecido y debidamente señalado en cada uno de los sectores (1, 2, y 3) para la realización de las diferentes fases/etapas correspondientes al programa de entrenamiento (“Full Workout” y/o “Uso libre”).
  - Por motivos de seguridad, orden y calidad del servicio, el socio podrá cambiar de sector si y solo si se encuentran espacios disponibles.
  - Limpieza obligatoria de cada elemento (Mancuerna, Barra, Banco, Kettlebell, etc.) al comenzar y al finalizar cada ejercicio con los insumos que se proveerán (No con toalla personal).
  - La “Sala Full Training - Planta Baja” estará disponible para “Uso libre” respetando el distanciamiento social establecido mediante la utilización de los espacios disponibles (señalizados).
  - Sugerimos al socio, intentar no concurrir a la Sala Full Training en horarios de mayor frecuencia (“Picos”) para evitar una posible aglomeración de gente.
  - Teniendo en cuenta que los vestuarios permanecerán cerrados hasta nuevo aviso, sugerimos al socio concurrir al Centro Deportivo con las pertenencias personales mínimas nece-

sarias. Las cuales podrán ubicarse en locker's abiertos que se encuentran al ingreso de la Sala.

- Una vez finalizado el plan de entrenamiento, recomendamos retirarse de las instalaciones del Centro Deportivo.

### **DEL DOCENTE A CARGO**

- Uso obligatorio de tapaboca.
- Lavado y/o sanitizado de manos antes de ingresar a la Sala Full Training (se recomienda realizarlo cada intervalos regulares).
- Estimular el distanciamiento social. Evitar saludos con besos, abrazos y/o apretones de manos.
- Controlar de forma rigurosa la higiene por parte del socio como también la limpieza de los elementos antes y después de su utilización.
- Asegurar disponibilidad de insumos para el sanitizado de máquinas y elementos (informar a Dpto. Físico por falta de los mismos).
- El docente a cargo debe supervisar atenta y activamente todo el tiempo. Atendiendo a las fases/etapas correspondientes del programa "Full Workout" en que se encuentren los socios para un correcto uso del espacio y elementos por parte de los mismos.
- Priorizar la demostración como medio de explicación. Evitando tocar los elementos utilizados por el socio.
- Para garantizar una correcta fluidez, el docente a cargo de la sala "Full Training" y responsable del programa "Full Workout", deberá preparar con anticipación cada uno de los sectores y ejercicios del mismo. Higienizando cada elemento luego de su colocación.
- Controlar la cantidad máxima establecida de socios, 24 en Sala.
- Es imprescindible que el docente a cargo de la Sala "Full Training" disponga del conocimiento preciso de los ejercicios a plantear en el programa "Full Workout", con sus respectivos niveles de regresión y progresión.
- El docente a cargo de la Sala "Full Training" deberá orientar de forma eficiente y efectiva a los socios, prestando permanente atención a la calidad de ejecución de los movimientos propuestos. **CORRIGIENDO TODO EL TIEMPO Y A TODOS.**
- Tener suma precaución en el nivel de exigencia del plan de entrenamiento asignado, propuesto a los socios. Debido a una posible disminución de la condición física de los mismos por el período de cuarentena (Ante posibles dudas, siempre menos).

## **4. TRÁNSITO SALA FULL TRAINING**

- La circulación en esta Sala se realizará respetando el área señalizada con cintas reflexivas. Respetando en todo momento el distanciamiento social.
- Asegurar óptimo estado de los elementos de señalización, debiendo informar a Depto. Físico en caso de rotura o falta de los mismos.
- Evitar, en la medida de lo posible, pasar por delante de aquellos socios que se encuentren realizando actividad física.
- Solo se permitirá cambiar de sector y/o espacio de trabajo individual si los mismos se encuentran disponibles.
- El sector "Sala Full Training - Entre Piso" no estará disponible hasta nuevo aviso.