



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.