



PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD GENERALES PARA EL USO CORRECTO DE LAS INSTALACIONES DEL GIMNASIO CR EL JARDIN

Condiciones:

- El gimnasio tiene un poco menos de 70 metros cuadrados, lo cual nos permite un aforo de hasta 7 personas incluyendo el instructor (una persona por cada 10 mts cuadrados).
- El entrenamiento se debe realizar manteniendo el distanciamiento mínimo de 2 metros entre usuarios, por lo tanto, el instructor debe garantizar cumplimiento de esta norma ubicando a los usuarios o inhabilitando equipos de entrenamiento por horas, el residente debe acatar las indicaciones que le da el personal.
- El residente tiene derecho a 50 minutos de entrenamiento cada hora (de esta forma, los últimos 10 minutos de la hora se usarán para recirculación de aire y desinfección general de instalaciones).

Protocolo para agendar la visita al gimnasio

- Se puede en la recepción del conjunto o con el entrenador en el gimnasio, donde tendrán la lista de los siguientes dos días de agendamiento, separara el horario de uso en el gimnasio. (**suje to a cambios por parte de administración**) en caso de inasistencia perderá la oportunidad de agendar en una semana.
- Absténgase de agendar si tiene o ha tenido en los últimos 14 días, fiebre, tos, gripa o cualquier otro síntoma relacionado al COVID 19, esto por comodidad y seguridad de todos los residentes.

Protocolo de ingreso al gimnasio

- Debe asistir 5 o 10 minutos antes de la hora agendada, con el fin de realizar el protocolo de ingreso. Toma de información, temperatura y desinfección.
- Los usuarios deben lavarse las manos o desinfectarlas con alcohol en gel antes de iniciar rutinas.
- El uso permanente de tapabocas es obligatorio
- Garantizaremos alcohol en gel, desinfectante para zapatos y maquinas, toallas desechables, el residente debe tener TOALLA personal y kit de desinfección como medida redundante.
- Se deshabilitará el huellero, chips etc para ingreso al gimnasio, por esta razón el protocolo de ingreso se realizará antes de entrar al mismo y debe estar registrado en la lista de agendamiento para el uso del gimnasio, donde verificaran que cumpla con los requisitos en cuanto a ser residente no visitante, paz y salvos etc.



FITCOM SAS

Salud, Recreación y deporte

NIT 901386675-6

3115258489 - 3202071706

Mosquera, Cundinamarca - Colombia

www.fitcomsas.com



Protocolo de uso del gimnasio

- El residente debe realizar el entrenamiento guiado y anunciar con el instructor el cambio de máquina o entrenamiento para que el pueda usar el espacio garantizando la separación mínima de 2 metros.
- El residente debe tener su kit personal de bioseguridad (tapabocas de repuesto, alcohol en gel, toalla personal y agua personal)
- Al terminar de usar una máquina, el residente debe desinfectar apropiadamente la misma para el uso de un nuevo residente.
- Si se presenta casos de fatiga extrema donde se requiera remover el tapabocas, antes debe retirarse del gimnasio y hacerlo en el parte exterior retirado del resto de residentes. Absténgase de asistir si tiene cuadros de déficit respiratorio.
- Las ventanas del gimnasio estarán permanentemente abiertas para garantizar el reflujo de aire, los residentes deben estar preparados para esta medida.
- Todas las normas de uso del gimnasio regulares siguen vigentes, en cuanto a visitantes.

Esperamos toda la colaboración para poder usar estas áreas y de la misma forma garantizar la bioseguridad de todos nuestros residentes.

FITCOM SAS
SALUD RECREACIÓN Y DEPORTE



FITCOM SAS

Salud, Recreación y deporte

NIT 901386675-6

3115258489 - 3202071706

Mosquera, Cundinamarca - Colombia

www.fitcomsas.com