

# Protocolo de seguridad, salubridad, higiene y desinfección para Actividades Out Door.

**Semana del 18 al 24/5.**

Este prevé recomendaciones de responsabilidad social en este marco de aislamiento, preventivo a causa de la pandemia por **Coronavirus COVID-19**. Su **cumplimiento será de carácter obligatorio** para todos los socios y funcionarios.

El protocolo será **implementado durante el tiempo que sea requerido** según el desarrollo y avance de la problemática que estamos viviendo. **La Tahona Golf Club** actuará con el objetivo de contribuir a la prevención de los principales factores de riesgo de esta pandemia.

## ¿Cumplimos con las recomendaciones de salubridad para la práctica de actividad física?

- **Si ha estado de viaje o con alguien que si lo estuvo.**  
**Si está en cuarentena o ha entrado en contacto con personas en cuarentena o afectadas con COVID 19**, debe cumplir con el plazo de confinamiento recomendado por las Autoridades Nacionales y el MSP.

- **Presencia de síntomas:**

Si tiene fiebre, tos, secreciones nasales, cansancio, diarrea, dificultad para respirar, dolor de cabeza o garganta y/o disminución del gusto o del olfato, quédense en su hogar y comuníquese inmediatamente con su Mutualista o Seguro Médico, respetando las recomendaciones del MSP.

- **Respeto por las recomendaciones de MSP y normativas internas:**

Los socios deben seguir las medidas indicadas por las autoridades nacionales y el MSP para luchar contra la pandemia del COVID 19, antes de pensar en realizar actividad física. Es importante seguir un **estricto régimen de higiene personal con visión en lo colectivo**. Nuestra actitud y empatía tiene consecuencias directas en la salud y el bienestar de todos y Nuestras Familias. **#Cuidate #Cuidémonos**

## Protocolo

### Actividades de Fitness al aire libre: Semana del 18 al 24/5.

*Con reserva previa, cupos limitados.*

*Se suspende por mal clima.*

*Lugar: Cancha de fútbol de Lomas.*

#### **Martes 19/5: Máster Class**

18.00 h Pretemporada (cupos 18 personas)

19.00 h Funcional Spinning (18 personas)

#### **Miércoles 20/5:**

18.00 Zumba (cupo 18 personas)

#### **Sábado 23/5: Especial de Spinning**

1era. clase 10.00 h (cupo 18 bicicletas)

2da. clase 11.00 h (cupo 18 bicicletas)

### Antes de la Actividad:

El Coronavirus No se Contagia con la Sudoración.

**Si gozo de buena salud y no estoy comprendido dentro de las limitaciones mencionadas anteriormente:**

- ✓ **Reserva tu lugar en la clase**, cupos limitados.  
[deportes@latahona.com.uy](mailto:deportes@latahona.com.uy); tel. 26840007, WhatsApp: 095 108 637
- ✓ Actividad exclusiva para **socios** que participen de la **clase dirigida**.
- ✓ **Lugar de encuentro** para las actividades: cancha de fútbol de Lomas.
- ✓ Respetar el **distanciamiento social** de al menos 2 mts.
- ✓ Evitemos **aglomeraciones** en los estacionamientos y en el predio.
- ✓ **Evitar el contacto físico** al inicio y al finalizar, nos saludaremos a distancia.
- ✓ **No traer efectos personales**, si lo hace colocarlos en un bolso.
- ✓ **Venir preparados**, los **vestuarios no estarán disponibles**.
- ✓ **Caramañola o botella con agua para la hidratación**: seamos precavidos de traer, ya que los dispensadores de agua no están habilitados.

- ✓ **Traer 2 toallas:** una para la **desinfección** de la máquina y/o de los implementos utilizados. La restante para **secar su sudoración**.
- ✓ Será **obligatorio el uso de una mascarilla** en los accesos y en los momentos previos al inicio de la actividad. **Durante el desarrollo de la clase será optativo.**
- ✓ **Respetar la señalización del suelo en plena** clase, así colaboramos con el **distanciamiento social**. Una parte del campo de juego será para funcional y la otra para la clase de spinning.
- ✓ **Los implementos para utilizar en clase** los encontrarán en su sector.
- ✓ **Al finalizar la actividad física** nos despediremos con un saludo a la distancia y evacuaremos la zona sin realizar aglomeraciones innecesarias.

## Higiene y Desinfección:

- ✓ Las **máquinas y los implementos utilizados** deben ser **higienizados por parte del Socio antes y después de su uso**. En cada sector señalado o máquina, dispondrá de un **pulverizador con desinfectante** para realizar la higienización con **su toalla extra**. Al término de la Actividad la desinfección será repetida por los funcionarios del Club.
- ✓ **Mantenimiento de la higiene en los baños:**  
Sugerimos **evitar su utilización**. De ser necesario, dispondrá del **baño de la barbacoa**, recordemos **presionar la cisterna**, realizar un **adecuado lavado de manos** con agua y jabón, desechar los **residuos en el recipiente**, e **higienizar la pileta** al retirarse.
- ✓ **Tareas de control:**  
Los funcionarios controlarán y velarán por el correcto cumplimiento del protocolo **de seguridad, salubridad, higiene** en el Área de Fitness y sus espacios al aire libre.

**#Cuídate #cuídanos #Cuidémonos**