Protocolo de seguridad, salubridad, higiene y desinfección para el uso del Área de Fitness.

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**.

El protocolo será implementado durante el tiempo que sea requerido según el desarrollo y avance de la problemática. **La Tahona Golf Club** actuará como **Centro Deportivo Preventivo**, aliados de la salud, contribuyendo 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 lo estuvo en los últimos 14 días. Si está en cuarentena o ha entrado en contacto con personas en cuarentena o afectadas con COVID 19**, debe cumplir el plazo de confinamiento recomendado por las Autoridades Nacionales y el MSP, antes de realizar actividad física en el club.
- **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 combatir 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. **#Cuídate #Cuidémonos**

Nuevo sistema operativo en el Área de Fitness

- **Distribución de salas y funcionamiento:**

  Con el objetivo de que el socio disfrute de hacer actividad física de forma agradable y segura, implementamos una restructura en la denominada **Área de Fitness.** Esta nueva disposición de las salas **mejora** la **circulación**, **evacuación**, **ventilación**, **aforo** y **distanciamiento social** (al menos 2 mts).

  1) **Sala de Fitness:** será para las actividades de Zumba, Tonning, Funcional, GAP, Localizada, Circuit Training y otras. La profesora dará la clase de forma presencial, transmitiéndose además en directo **por Zoom** a los socios conectados desde su hogar. Asimismo, la clase quedará disponible en **YouTube** para disfrutarla cuando gusten.
  2) **Sala Relax:** funcionará para Pilates, Yoga y como alternativa para otras actividades, mismo modo operativo que la Sala de Fitness.
  3) **Sala de Spinning: funcionará en la Barbacoa** con un cupo de 18 bicicletas y la profesora presencial en sala.
  4) **Sala Cardio: funcionará en el Bunker**, con 12 equipos para el entrenamiento aeróbico (6 caminadores, 2 elípticas, 4 bicicletas, dos de ellas con respaldo). Se deberá realizar **reserva de turno** con un tiempo máximo de **50´**y un **cupo de 12 personas por turno.**
  5) **Sala de Aparatos:** La sala contiene 18 equipos entre máquinas y bancos para el entrenamiento de la fuerza, potencia y pesas, distribuidos en su sala habitual y espaciados considerable entre sí. **La reserva será por turnos de 50´**, con un cupo máximo por turno de 12 personas.
  6) **Terraza de la Sala de Aparatos:** si el tiempo lo permite, se dispondrá para ejercicios de piso con implementos livianos (bandas y colchonetas). **No está permitido el uso de pesas, barras, mancuernas.**

- **Check In y Check Out:**

  Antes y después del uso de las salas los socios deben realizar ambos procedimientos, acercando su smartphone con el **código QR** que el club les proporcionó al dispositivo de la entrada a sala. Es muy importante para el funcionamiento y la operativa general, la atención en este punto.

- **Señalización del piso en las salas:**

  Con una cinta adherida al suelo estarán visualizados los lugares a ocupar en clase, colaborando así con el **distanciamiento social**. Estarán espaciados por más de 2 mts. y medio, poco más de 6 mts. cuadrados.

- **Reservas para clases dirigidas y actividades físicas:**

  Sin reserva, no podrá disfrutar de la actividad física por el **aforo obligatorio**. Sin no reservó, consulte en la recepción del Área de Fitness por **disponibilidad de cupos**. Tendrán **prioridad absoluta** las **reservas**.

LA TAHONA
GOLF CLUB

- **Aforo y Tiempo en Sala:**

Salas de Fitness: 10 lugares + profesora.
Sala de Relax: 8 lugares + profesora.
Sala de Spinning (Barbacoa): 18 bicicletas + profesora.
Sala Cardio (Bunker): 12 equipos aeróbicos y turnos de 50´.
Sala de Aparatos: 12 personas por turnos de 50´.

Importante:

Al participar de una clase o actividad física, el socio debe realizar su **Check in y Check Out** por medio del código **QR proporcionado por el club**.

- ✓ La estancia en sala es únicamente para los socios que estén disfrutando de una **clase dirigida** y/o en **actividad física** en Cardio o Aparatos.
- ✓ Debemos **reservar cupo en clase, turno en Aparatos (50´) o turno con una máquina Cardio (50´). Las reservas** por la **Aplicación Trainingym.**
- ✓ Para algunas clases dirigidas los socios podrán conectarse desde su hogar por **Zoom** y/o repetir la clase por **YouTube** en otro horario.
- ✓ **Al finalizar la clase o actividad física** se deberá realizar el **Check Out** y **despejar la sala** para su **higienización y desinfección**.

SISTEMA OPERATIVO DE CLASES Y DISTRIBUCIÓN DE LAS SALAS

	LOCACIÓN	ACT.	AFORO	RESERVA	PROF.	TIEMPOS / ZOOM	CLASES
1	**SALA DE FITNESS**		**10**	**Aplicación Trainingym**		zoom	Zumba, Funcional, Gap, Power Local, Cuircuit
2	**SALA RELAX**		**8**	**Aplicación Trainingym**		zoom	Yoga, Pilates y otros
3	**SALA DE SPINNING (barbacoa)**		**18**	**Aplicación Trainingym**		**45´**	Spinning, Endurance Cycling.
4	**SALA DE APARATOS**		**12 c/50´**	**Aplicación Trainingym**		**Turno máx. 50´**	Reserva de turnos de 50´. Pesas y Aparatos. 12 por turnos de 45 minutos.
5	**SALA CARDIO (Bunker):**		**12 c/50´**	**Aplicación Trainingym**	**Autogestión**	**Turno max. 50´**	Reserva de equipo aeróbico por turnos c/50´. 6 caminadores, 2 elípticas, 2 bicicletas, 2 bicicletas C/R
6	**OUT DOOR**		**18**	**Aplicación Trainingym**		**Máximo 1 h**	Grupo de Entrenamiento
	SI NO ESTAS PRESENCIAL EN CLASE, SEGUINOS ONLINE DESDE TU CASA POR ZOOM						
8	**En vivo desde tu hogar**		∞	zoom		**En directo por Zoom**	Yoga, Pilates, Zumba, Localizada, Funcional, Karate.
8	**Grabado desde tu hogar**		∞	YouTube		**Video en Youtube**	Grabaciones de las Clases para disfrutarla en otro horario.

LA TAHONA GOLF CLUB

Turnos en Sala de Aparatos y Sala Cardio

De Lunes a Viernes: de 6.00 a 22.00 h

Sábados: de 8.00 a 20.00 :: Domingos: de 8.00 a 18.00 h

Reservas Online :: Estancia Máxima en Sala :: 50´ (En Cardio se reserva el equipo)

Turnos	Lunes a Viernes	Sábados	Domingos
1	06.00 a 6.50	08.00 a 8.50	08.00 a 8.50
Higienización Sala	de 6.50 a 7.00	de 8.50 a 9.00	de 8.50 a 9.00
2	7.00 a 7.50	09.00 a 9.50	09.00 a 9.50
Higienización Sala	de 7.50 a 8.00	de 9.50 a 10.00	de 9.50 a 10.00
3	08.00 a 8.50	10.00 a 10.50	10.00 a 10.50
Higienización Sala	de 8.50 a 9.00	de 10.50 a 11.00	de 10.50 a 11.00
4	09.00 a 9.50	11.00 a 11.50	11.00 a 11.50
Higienización Sala	de 9.50 a 10.00	de 11.50 a 12.00	de 11.50 a 12.00
5	10.00 a 10.50	12.00 a 12.50	12.00 a 12.50
Higienización Sala	de 10.50 a 11.00	de 12.50 a 13.00	de 12.50 a 13.00
6	11.00 a 11.50	13.00 a 13.50	13.00 a 13.50
Higienización Sala	de 11.50 a 12.00	de 13.50 a 14.00	de 13.50 a 14.00
7	12.00 a 12.50	14.00 a 14.50	14.00 a 14.50
Higienización Sala	de 12.50 a 13.00	de 14.50 a 15.00	de 14.50 a 15.00
8	13.00 a 13.50	15.00 a 15.50	15.00 a 15.50
Higienización Sala	de 13.50 a 14.00	de 15.50 de 16.00	de 15.50 de 16.00
9	14.00 a 14.50	16.00 a 16.50	16.00 a 16.50
Higienización Sala	de 14.50 a 15.00	de 16.50 a 17.00	de 16.50 a 17.00
10	15.00 a 15.50	17.00 a 17.50	17.00 a 17.50
Higienización Sala	de 15.50 de 16.00	de 17.50 a 18.00	
11	16.00 a 16.50	18.00 a 18.50	
Higienización Sala	de 16.50 a 17.00	de 18.50 a 19.00	
12	17.00 a 17.50	19.00 a 19.50	
Higienización Sala	de 17.50 a 18.00		
13	18.00 a 18.50		
Higienización Sala	de 18.50 a 19.00		
14	19.00 a 19.50		
Higienización Sala	de 19.50 a 20.00		
15	20.00 a 20.50		
Higienización Sala	de 20.50 a 21.00		
16	21.00 a 21.50		

Higiene y desinfección:

El Coronavirus no se contagia con la sudoración.

Este proceso se realizará antes de la apertura de las salas, durante el desarrollo de la actividad y al cierre. Asimismo, mientras el clima lo permita, las salas permanecerán ventilándose, no permitiéndose **el uso de los aires acondicionados**.

- ✓ Se estipuló un **tiempo determinado entre clases dirigidas** para llevar a cabo una inmediata higienización y desinfección de la sala y de los implementos utilizados.
- ✓ En las Salas de Aparato y Cardio, el **proceso de higiene y desinfección se realizará con más asiduidad,** aprovechando el tiempo libre sin reservas.
- ✓ Las **máquinas e implementos** de fitness utilizados deben **higienizarse por parte del socio (antes y después del uso).** Se utilizará para este proceso de limpieza, una segunda **toalla**, evitando el uso de la toalla destinada para secar la sudoración. En cada máquina tendrán disponible un **pulverizador con desinfectante**. La limpieza será duplicada por los funcionarios del Club a cargo de la tarea de higiene.

- **Estaciones de higiene y desinfección:**

  Consisten en **piletas con agua, jabón, toallas de papel y alfombra con hipoclorito diluido**. Las mismas estarán ubicadas al lado de la puerta de entrada de cada sala. El Socio antes de ingresar, deberá cumplir con un **adecuado lavado de manos** y la correspondiente **desinfección de la suela de su calzado**.

- **Mantenimiento de la higiene en los baños:**

  Sugerimos **evitar su utilización**. Si lo hace, recordar **presionar la cisterna**, repetir el **lavado de manos** con agua y jabón, desechar los **residuos correctamente** e **higienizar la pileta**.

- **Vestuarios:**

  Debemos venir con la vestimenta deportiva adecuada **prontos para comenzar la actividad Física** debido a que los **vestuarios no estarán disponibles** por un tiempo.

- **Uso de mascarillas o tapabocas obligatorio:**

  Será **obligatorio el uso de tapabocas** en los accesos y corredores exteriores de las salas y el Área de Fitness en general.

  Durante la actividad física será optativo.

- **Implementos personales:**

  Estos deberán colocarse **dentro del canasto** que se proveerá al ingresar en sala. Al retirarse, **separará el canasto** para su desinfección.

- **2 toallas e hidratación:**

  Traer una **toalla para la sudoración** y **una extra para la higienización de la máquina** e **implementos utilizados.** Recordar la hidratación, **los dispensadores de agua estarán inhabilitados**. En caso de olvido, igualmente podrá comprar en la recepción del Área (pago por débito).

- **Aires acondicionados:**

  Las salas tendrán la **ventilación natural**, los artefactos de **aire acondicionado estarán inhabilitados** por tiempo indeterminado.

- **Tareas de Control:**

  Los funcionarios tendrán la potestad de controlar y velar por el correcto cumplimiento del protocolo de seguridad, salubridad e higiene en el Área de Fitness. Asimismo, el equipo dispondrá de un **oficial de protocolo** que verificará constantemente el cumplimiento de las tareas.

✓ **Está permitido el ingreso del personal del club** que se encuentre realizando tareas de control, mantenimiento e higiene en cualquiera de las Salas de Fitness.

Protocolo para el ingreso a las Salas

Antes de realizar actividad física en el Club, debo asegurarme de no estar pasando por alguna de estas circunstancias**:**

a) **Viajé** en los últimos 14 días a países con Coronavirus.
b) Tuve **contacto con personas que viajaron** en los últimos 14 días.
c) **Estoy en cuarentena o en contacto** con personas en esta condición.
d) Estoy en contacto con **personas con Coronavirus**.

Si cumplo con lo anterior, recuerdo los siguientes pasos:

1) Reservo **cupo en clase**, **equipo cardio** o **turno en Sala (por la aplicación Trainingym)**.
2) Recuerdo traer **2 toallas, hidratación y tapabocas (obligatorio)**, optativo en plena actividad.
3) **Llego pronto para la actividad**, los vestuarios no estarán disponibles.
4) **Uso tapabocas** para circular por el área de fitness y entrar a las salas.
5) Mantengo siempre el **distanciamiento social** de al menos 2mts.
6) Antes del ingreso, **desinfecto mi calzado y realizo un adecuado lavado de manos** en el lavatorio de la entrada.
7) En la entrada a sala, realizo el **Check In** correspondiente con el **código QR** que proporcionó el club.
8) Deposito las **pertenencias en el canasto** disponible**, si traigo campera** recuerdo traer una **bolsa para colgarla en el perchero**.
9) **En clase dirigida**, respeto la **señalización del suelo.**
10) Antes del uso, **higienizo** los **implementos o máquinas.**
11) **En plena actividad física**, el uso del **tapabocas** es optativo.
12) Al finalizar, **higienizo los implementos y maquinas que utilicé.**
13) Retiro las pertenencias y separo el **canasto para su desinfección**.
14) **Evacue la sala** de inmediato para que sea higienizada.
15) Al salir, repito procedimiento, realizando el **Check Out con el código QR.**
16) **Despídase a distancia**, evite contacto físico y aglomeraciones.

#Cuídate #Cuídanos #Cuidémonos