

PROTOCOLO

USO DEL GIMNASIO

En el marco de la emergencia sanitaria por causa del Coronavirus es necesario adoptar los protocolos generales de bioseguridad que deben ser implementados y adoptados sin perjuicio a los residentes del Conjunto Residencial Portal de Pontevedra III. Con base en lo ordenado por el Gobierno Nacional y su lista de chequeo se adopta el protocolo general de bioseguridad para uso del Gimnasio con el fin de mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del Coronavirus-COVID-19.



Aclaremos que el conjunto residencial Portal de Pontevedra III, ni la Administración, son responsables de presentarse algún contagio en este sitio ya que el autocuidado es responsabilidad de cada uno de nosotros.

Solo damos apertura al gimnasio viendo la necesidad que tienen los residentes de contar con un sitio para ejercitarse.

CONJUNTO RESIDENCIAL
PORTAL DE PONTEVEDRA III

Calle 97 No. 70 - 89
Teléfono: 3590176

Portaldepontevedra3@gmail.com

CONJUNTO RESIDENCIAL
PORTAL DE
PONTEVEDRA III



PORTAL DE PONTEVEDRA III
Calle 97 No 70 89

AFORO

• El número máximo de usuarios que pueden estar utilizando el gimnasio simultáneamente **es de (4) cuatro personas manteniendo el distanciamiento.**

• El uso del gimnasio es exclusivo de residentes de la copropiedad. No se autoriza el ingreso de visitantes para su uso.

RESERVAS Y HORARIOS

• Los residentes que deseen usar el gimnasio deberán registrarse con antelación en la portería, especificando la hora de uso, se autorizará el ingreso según el orden de registro.

• El tiempo de uso del gimnasio será por turnos de máximo **(1) una hora.**

• Habrá un espacio de **(30) minutos** entre turnos.

El horario del gimnasio es de 5:00 am a 9:00 pm, de martes a domingos. El día lunes se dejará para desinfección general.

MEDIDAS GENERALES DE COMPORTAMIENTO

• Al ingreso, deberá pasar primero al lavado de manos con agua y jabón antes de usar cualquier máquina, realizar desinfección de suelas de zapatos en el punto habilitado que se encuentra en la entrada del gimnasio.



- Los usuarios deben hacer desinfección de manos con su kit personal al cambiar de máquina y antes de iniciar una rutina



- Es obligatorio el uso del tapabocas en todo momento.



- Mantener distanciamiento físico



- Cada persona deberá tener hidratación individual "Trae tu termo"



- Se debe llevar toalla y el uso de la misma será obligatorio. Se requieren dos toallas limpias, una para uso personal y otra para desinfección de las superficies.
- Debe evitarse compartir elementos como toallas, lazos, termos, líquidos y alimentos.
- La desinfección de los equipos y máquinas debe realizarse antes y después de su uso por cada usuario con los desinfectantes que

se ubican dentro del gimnasio.

- Por ningún motivo toque el tapabocas, nariz, boca u ojos directamente con las manos mientras está entrenando.

- Mantener abiertas ventanas y puertas para facilitar la renovación de aire.



- El usuario debe abstenerse de ingresar al gimnasio si presenta síntomas sospechosos de COVID-19, ha sido diagnosticado como positivo y no ha concluido el periodo de aislamiento requerido para superar la enfermedad, o tiene síntomas de resfriado.

- Se realizará toma de temperatura al ingreso del gimnasio.

El guarda de seguridad controlará el aforo y el tiempo de permanencia. En caso tal de que el aforo supere el establecido, se solicitará que la persona no registrada abandone el área y se registre para el día siguiente.

