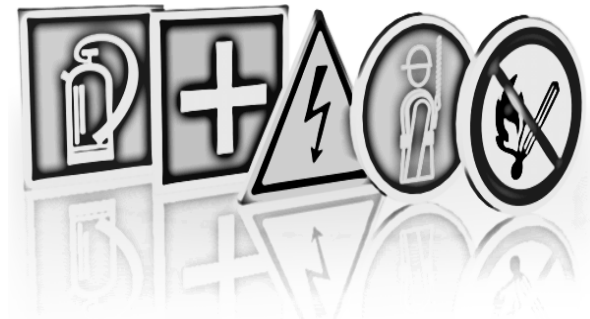


# Gimnasio Las Mercedes

## PLAN PARA REANUDACIÓN DE ACTIVIDAD

### PROTOCOLO SOCIOS



1	Protocolo Gimnasio Las Mercedes-Socios .....	3
1.1	Método de reserva .....	3
1.2	Cómo actuar en el Gimnasio y las instalaciones .....	5
1.2.1	A la entrada y a la salida.....	5
1.2.2	Uso de máquinas y sala AADD y clases colectivas.....	5
1.2.3	Vestuarios, duchas y sauna .....	5

En consecuencia con el Artículo 121-2. BOE Derechos protegidos y la Ley 31/1995, The Corporate Gym ha establecido un protocolo de puesta en marcha de la instalación para velar por la seguridad y protección en materia de seguridad y salud tanto de usuarios, como del personal.

## 1 Protocolo Las Mercedes-Socios

Antes del acceso a la instalación del gimnasio será necesario tener en cuenta las medidas indicadas por Las Mercedes a todos los trabajadores, así como las establecidas en este protocolo.

El uso de mascarilla es recomendable, siempre que se respete una distancia de seguridad de 1,5 metros. Hemos distanciado las máquinas 1,5m y entendemos que la realización de un trabajo cardiovascular intenso debe esgrimir de su uso.

### 1.1 Método de reserva

Los accesos se pedirán mediante reserva por aparatos y/o zonas, en horarios regulados mediante la página web con las credenciales del socio.

Se han establecido **7 franjas** horarias:

**7:00-8:10; 8:30-9:40; 11:30-12:40; 13:00-14:10; 14:30-15:40; 16:00-17:10 y 17:30-19:00.** En cada una se podrán apuntar un máximo de 12 personas a la vez: 6 mujeres y 6 hombres.

**Así mismo, el tiempo para cada usuario/a estará limitado a 1h10 efectiva, con de 40' de entrenamiento máximo y 30' de vestuarios, repartidos de la siguiente manera: 10' antes del ejercicio y 20' después del ejercicio.**

El usuario que no tenga reserva para ese día y hora, verá su acceso denegado por el turno.

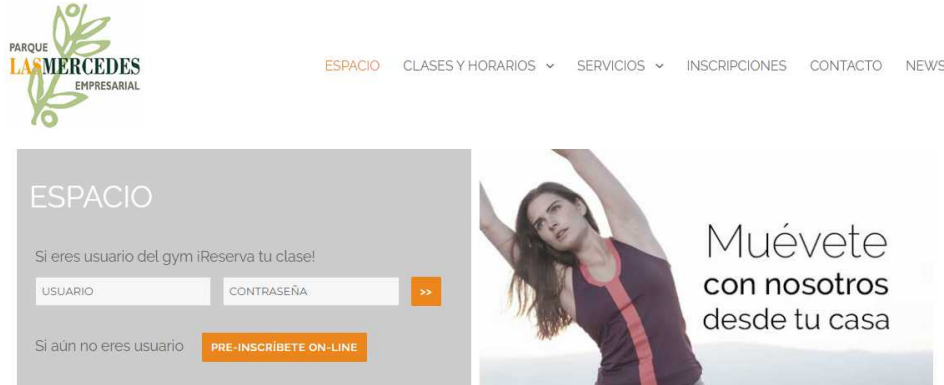
Con el fin de que todos los socios puedan disfrutar del gimnasio, se establece un número máximo de reservas: 3 reservas/semana. **Las reservas pueden efectuarse con 3 días de antelación.**

En caso de 2 ausencias al mes no justificadas\*, se impedirá la reserva de clases durante 2 semanas. \* *Justificantes aceptados: certificado médico o reunión con un superior justificada.*

En el documento se acompaña el protocolo a modo de guía rápida.

## ¿Cómo hago mi reserva?

1. Entra con tu usuario y contraseña:



2. Te aparecerá la pantalla de siempre de inicio. Para reservar tienes que pinchar en actividades físicas de tu género.

Reservas



3. Te llevará a la página de reservas (tendrás cardio ,zona de musculación y zona funcional). Son reservas de 1h y media. Pincha en la hora que deseas reservar (que este en verde).



4. Te aparecerá el siguiente recuadro. Pinchas en "Reservar". Y ya tendrías tu reserva hecha.



## 1.2 Cómo actuar en el Gimnasio y las instalaciones

Los monitores serán los encargados de revisar que todos los socios cumplen con el protocolo y guiarles en caso de ser necesario.

### 1.2.1 A la entrada y a la salida

El usuario deberá limpiarse las manos al entrar en el gimnasio con el hidrogel disponible.

En todo momento el socio debe procurar mantener la distancia mínima aconsejada (1,5 metros) y siempre que sea posible, evitar cruzarse con el resto de personas en las instalaciones.

**Es obligatorio el uso de toalla.**

### 1.2.2 Uso de máquinas y sala AADD y clases colectivas

Se establece como norma obligatoria que tanto al instalarse/bajarse en una máquina como al coger/dejar material especificado por el monitor, el usuario debe limpiarla con papel y líquido desinfectante disponible.

El socio debe usar únicamente la máquina que ha reservado.

Se restringe el acceso a 2 personas en la zona de musculación.

Se restringes a 2 personas, el uso las “pesas libres” así como el uso de colchonetas y cualquier otro pequeño material será prescrito por el monitor el la

Las clases dirigidas se mantendrán on-line hasta nueva orden.

### 1.2.3 Vestuarios, duchas y sauna

El usuario deberá limpiar tanto a antes como después de su uso, el banco utilizado.

Se habilitaran taquillas precintadas y se limita el uso a estas taquillas señaladas.

**Tras su uso, se dejará la tarjeta dentro de la taquilla utilizada para que pueda ser desinfectada.**

Sólo podrá hacerse uso de las duchas no precintadas/habilitadas, **ni de secadores.**

No se podrá hacer uso ni de la sauna, ni de las duchas precintadas.

# PROTOCOLO GIMNASIO



Online

**Reservas**

<http://center.togwellbeing.com/lasmercedes> (con credenciales de socio\*)

**Actividades dirigidas**

3 sesiones/semana



TheCorporateGym  
&Wellbeing

En el gym

**Entrada**

Uso de hidrogel

**Vestuario**

10 minutos - utilizar exclusivamente una toquilla con el objetivo "toquilla desinfectada"

**Uso de maquinaria reservada**

40 minutos  
Limpieza antes y después del uso

**Vestuario**

20 minutos - antes de salir guarda la pepitina "toquilla desinfectada" en la toquilla que acabas de usar.

**Salida**

## Activos y responsables

TheCorporateGym  
&Wellbeing

(\* En caso de no disponer de sus credenciales, solicitarlas en : [lasmercedesgym@thecorporategym.com](mailto:lasmercedesgym@thecorporategym.com)