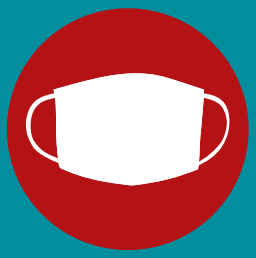
PISCINA Y CENTRO DEPORTIVO MANDOR

MEDIDAS DE SEGURIDAD COVID-19



PROTECCIÓN

- Utiliza mascarilla mientras permanezcas en el centro, excepto cuando realices actividad física.
- Te recomendamos el uso de guantes durante tu entrenamiento.

DISTANCIA

- Mantén la distancia mínima de seguridad interpersonal

HIGIENE

- Debes desinfectar tu calzado en los puntos habilitados.
- Lava tus manos frecuentemente o utiliza el hidroalcohol disponible en diferentes puntos de la instalación, al menos, al entrar y al salir de los espacios de entrenamiento.

RESERVA

- Realiza siempre tu reserva de fitness, piscina y actividades, preferentemente, a través de la app MyWellness o por teléfono, según las normas que establezcan.
- También te atendemos de forma presencial en la recepción del centro.
- Si no vas a hacer uso de la reserva, recuerda anularla para que otra persona pueda aprovechar tu plaza.

ACCESO

- Si presentas síntomas como fiebre, tos, secreción nasal, dolor de garganta,...no acudas a la instalación. Igualmente, si has estado en contacto con una persona afectada por el COVID-19, abstente durante 15 días de acudir a la instalación.
- El acceso se realizará mediante tarjeta.
- En recepción, comprobaremos que tienes reserva para acceder. Si no la tienes, podrás acceder si hay plazas disponibles.

TRÁNSITOS

- Respeta el sistema de tránsitos establecido y marcaciones de separación.
- Si has reservado dos servicios continuados, pero debes esperar un tiempo entre ellos, mejor hazlo en el exterior.

ESTANCIA

- Acude directamente a tu sala o espacio de entrenamiento reservado solo unos minutos antes de tu reserva.
- Deberás abandonar el espacio de entrenamiento una vez finalizado el turno o actividad.
- Si al finalizar accedes al vestuario, recomendamos que su uso no exceda de 15 minutos.

RESIDUOS

- Las mascarillas, guantes y pañuelos que utilices y quieras desechar, depositalos en los contenedores marcados como "residuos COVID", así nos ayudarás a realizar su eliminación segura.

RECEPCIÓN

- Si realizas gestiones con el personal de recepción, usa siempre la mascarilla y mantén la distancia de seguridad.
- Para consultar los folletos de información, mejor utiliza el código QR para descargarlos. La documentación de las gestiones administrativas se enviará por correo electrónico.
- Para realizar pagos en recepción, mejor utiliza tarjeta.

VESTUARIOS

- Si no vas a la piscina, intenta evitar el uso del vestuario, sobre todo en el momento de entrada.
- Acude vestido con tu ropa de entrenamiento. Cambia solo tus zapatillas al entrar.
- Si necesitas utilizarlo, ten en cuenta que este espacio también tiene el aforo reducido, hay taquillas y duchas bloqueadas y secadores y urinarios fuera de servicio. Sobre los bancos se ha marcado la posición para respetar en todo momento la distancia de seguridad.

PISCINA

- Reserva tu espacio de entrenamiento en los turnos establecidos. El socorrista validará tu asistencia al entrar. Ducha obligatoria antes de entrar.
- Deja tus objetos personales en los puntos marcados en colgadores y bancadas separados de los de otras personas.
- Elige la calle respetando el aforo marcado.
- Si necesitas material, puedes cogerlo del punto en el que se encuentre el material limpio y desinfectado. Al terminar, déjalo en el punto de material utilizado para que podamos desinfectarlo. También podrás traer tu propio material.
- Sigue las indicaciones que se establezcan para marcar el sentido del nado. Al terminar, usa de nuevo tu mascarilla. Recomendamos el uso de gafas.

ACTIVIDADES

- El personal técnico validará tu asistencia al entrar.
- Cuando accedas a la sala, sitúate dentro de los espacios marcados, así aseguramos la distancia interpersonal.
- En aquagym será el personal técnico quien te indicará dónde situarte.
- Durante la sesión puedes quitarte la mascarilla si el esfuerzo de la actividad lo requiere o si se realiza en la piscina. Vuélvela a usar cuando termines.
- Deja tus objetos personales distanciados de los de otras personas.
- No compartas objetos personales.
- Desinfecta el material que vayas a necesitar para tu sesión antes y después del uso.
- Utiliza siempre toalla para tu colchoneta. Te recomendamos otra toalla, una cinta para la cabeza o muñequera para retirarte el sudor.
- Si las clases son en el exterior, tráete también gorra y crema solar.
- Si lo prefieres, tráete tu esterilla o colchoneta.

PÁDEL

- Durante la sesión puedes quitarte la mascarilla.
- Deja tus objetos personales distanciados de los de otras personas.
- Te recomendamos que traigas una toalla, cinta para el pelo o muñequera para retirarte el sudor.
- Si estamos en horario de sol, tráete también gorra y crema solar.
- Evita compartir objetos personales.
- Al terminar, usa de nuevo tu mascarilla.

FITNESS

- Reserva tu espacio de entrenamiento en los turnos establecidos.
- El técnico de sala validará tu asistencia al entrar.
- Durante la sesión puedes quitarte la mascarilla, si el esfuerzo de la actividad lo requiere. Vuélvela a usar cuando termines, incluso, para tus desplazamientos por la sala.
- Deja tus objetos personales distanciados de los de otras personas.
- Las máquinas bloqueadas no pueden utilizarse para asegurar la distancia de seguridad. En algunos puestos, como la MJ5, si uno de los puntos de entrenamiento está ocupado, asegúrate de que mantienes la distancia de seguridad para utilizarlo.
- Sitúate sobre los puntos marcados en el suelo en la zona de la estructura y de peso libre para asegurar la distancia.
- Desinfecta asiento, respaldo y agarres de los equipos, mancuernas, barras, ... antes y después de utilizarlos. En su caso, limpia también tu sudor del suelo.
- Haz tus ejercicios con el equipo o material de forma continuada, no hagas rotaciones. Toalla obligatoria para proteger el equipo.
- Te recomendamos otra toalla, cinta para el pelo o muñequera para retirarte el sudor.