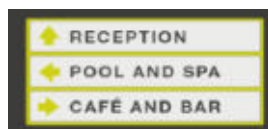


1. Acceso al gimnasio

El acceso al gimnasio es el lugar ideal para informar de los cambios en la instalación. Asegúrate de **incluir señalización** clara y visible. Ésta debe ser de cuatro categorías:



Direccional: información sobre las diferentes zonas del gimnasio y cómo acceder



Operacional: información sobre los servicios (ej: horario del centro)



Política: información sobre políticas de higiene y de distanciamiento



Seguridad: información como las salidas de emergencia o las zonas restringidas

Desde el primer momento en que el usuario entra en el centro debe tener claro por dónde puede y no puede pasar. Así pues, en el acceso al gimnasio también se incluirá la **ruta de acceso a todo el centro**. Para ello es importante tener en cuenta:

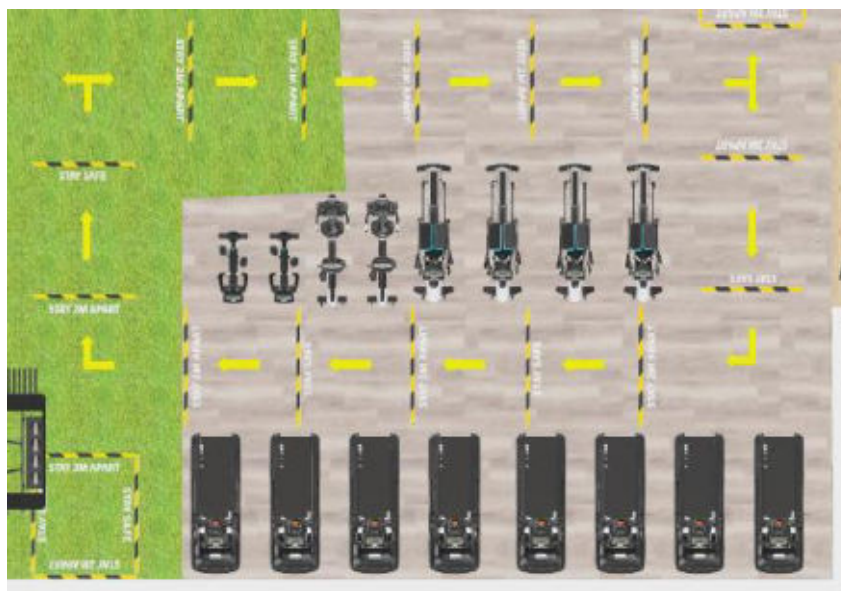
- Poner señales en el suelo de dirección y acompañarlo con texto en tono positivo (*por ejemplo: Mantén la distancia de seguridad de 2m y mantente sano. No: Mantén la distancia de seguridad de 2m y no te contagies*)
- Hacer una ruta circular de UN SOLO sentido por todo el centro menos en la entrada
- En la entrada dejar 2m de distancia entre la gente que sale y la que entra
- Colocar objetos grandes para bloquear zonas donde no se pueda acceder
- Marcar en el suelo las zonas donde las personas deben esperarse manteniendo una distancia de 2m como por ejemplo en la cola de recepción

2. Zonas de trabajo

2.1 Zona de cardio

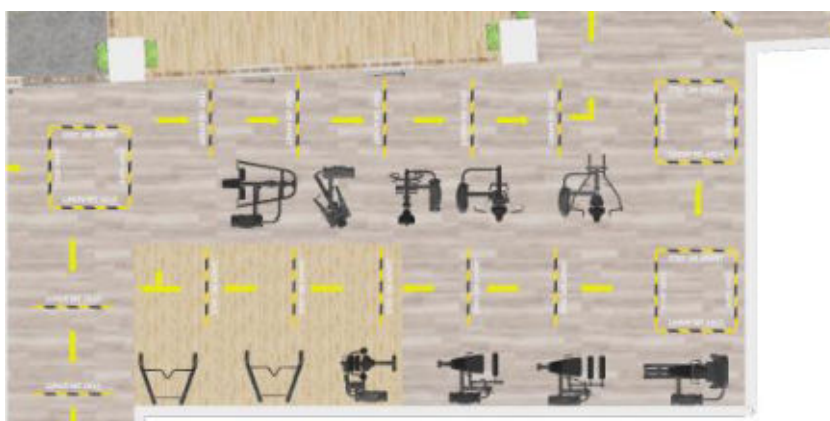
Considera aplicar las siguientes medidas de seguridad:

- Mantén la distancia de seguridad de 2m entre máquina y máquina. Recuerda que la distancia se mide desde el centro de la máquina
- Reubica el equipamiento teniendo en cuenta las tomas de corriente que necesitan los equipos, así como el tipo de suelo donde los coloques
- Usa salas que anteriormente eran para actividades dirigidas para colocar equipos
- Si no tienes tanto espacio, inhabilita el uso de máquinas. Para ello, márcalo con señales en las mismas máquinas y desconéctalas
- Rota las máquinas que están operativas para evitar el sobreuso. Si dispones de “Preva Business Suite” podrás monitorizar el uso de los equipos.



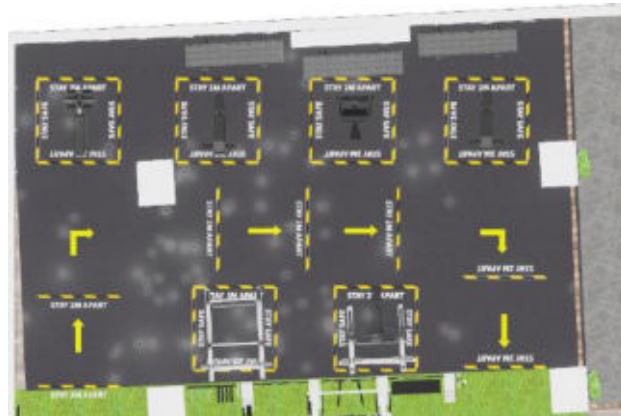
2.2 Zona de fuerza de placas

- Mantén la distancia de seguridad de 2m entre máquina y máquina. Recuerda que la distancia se mide desde el centro de la máquina o desde el asiento
- Ten en cuenta cómo acceder a cada máquina y el movimiento que se hace con ella
- Si no tienes espacio suficiente para reubicar todas las máquinas saca las que tengas repetidas y las que ejerciten el mismo músculo



2.3 Zona de peso libre

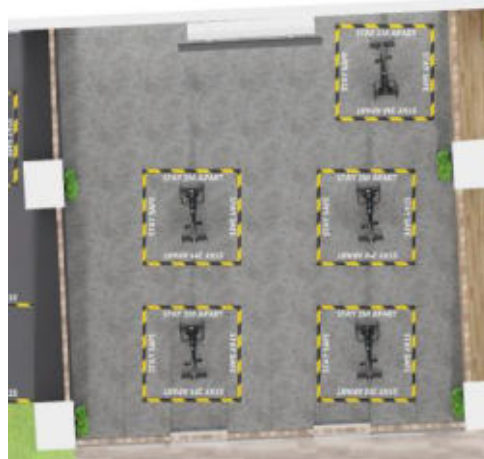
- Mantén la distancia de seguridad de 2m entre máquina y máquina. Recuerda que la distancia se mide desde el centro de la máquina
- Saca máquinas para tener más espacio
- Marca en el suelo el área donde debe ir cada equipo y de donde no se puede mover, ya que en esta zona los usuarios están acostumbrados a mover los equipos como los bancos
- Incluye señales indicando que no se pueden mover los equipos para hacer más hincapié
- Rota las máquinas que están en uso cada semana para evitar el sobreuso
- Incluye señales recordando a los usuarios las zonas que es más común que toquen, como los agarres, para que después las limpien correctamente
- También puedes considerar limitar el tiempo en esta zona para que más usuarios puedan entrenarse



2.4 Zona de actividades dirigidas

Todas las actividades de grupo se verán reducidas en el número de asistentes, o directamente eliminadas durante este periodo.

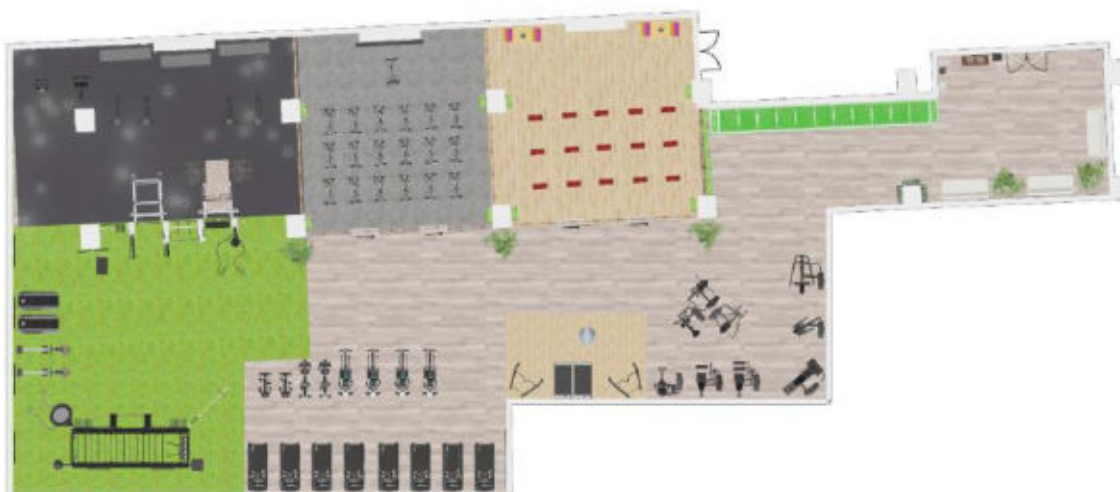
- Mantén la distancia de seguridad de 2m entre personas
- Marca en el suelo donde se debe colocar cada persona/equipo
- El profesor debe estar también a una distancia de 2m de seguridad del usuario más cercano
- Recuerda que no debe haber un lugar de congregación antes y después de la clase
- Los usuarios deben traer su propia colchoneta de casa en caso de necesitarla
- Elimina
equipamiento para ganar espacio
en clases en las
Spinning
que se necesita como bicicletas



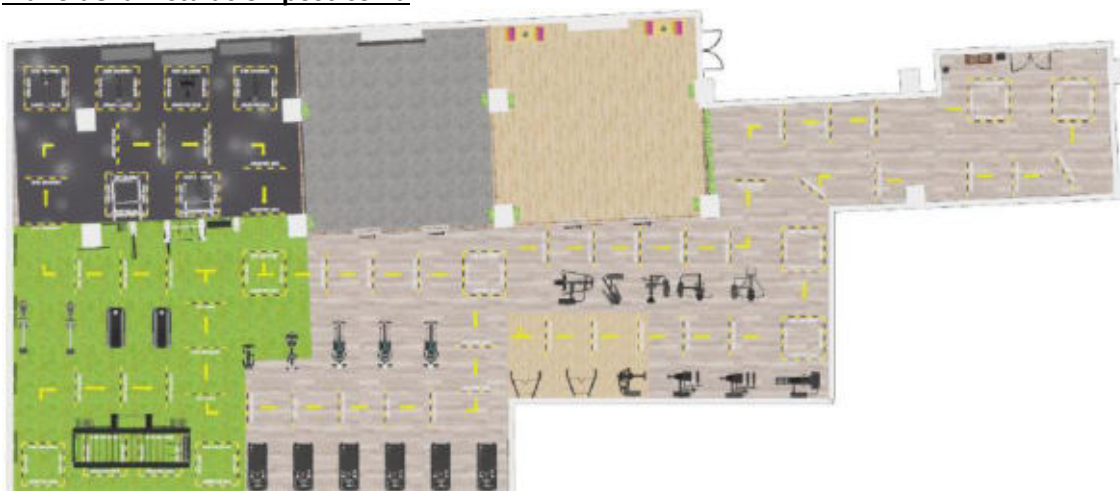
2.4 Zona de entrenamiento funcional/HIIT

- Mantén la distancia de seguridad de 2m entre cada máquina. Recuerda que la distancia se mide desde el centro de la máquina
- Limita el número de personas que pueden acceder a esta zona
- Saca equipamiento que no sea necesario para ganar espacio
- Todo el equipamiento se debe limpiar después de usarse. Si hay alguno que es difícil de limpiar después de usar como una colchoneta, no lo pongas
- Si no tienes espacio para mantener esta zona del gimnasio abierta, coloca aquí otro equipamiento de más uso como las máquinas de cardio. Para ello, primero coloca equipamiento que no necesite toma de corriente y ten en cuenta en suelo. Si necesitas desmontar el equipamiento para poder moverlo, habla con el fabricante para que te lo mueva para mantener la garantía

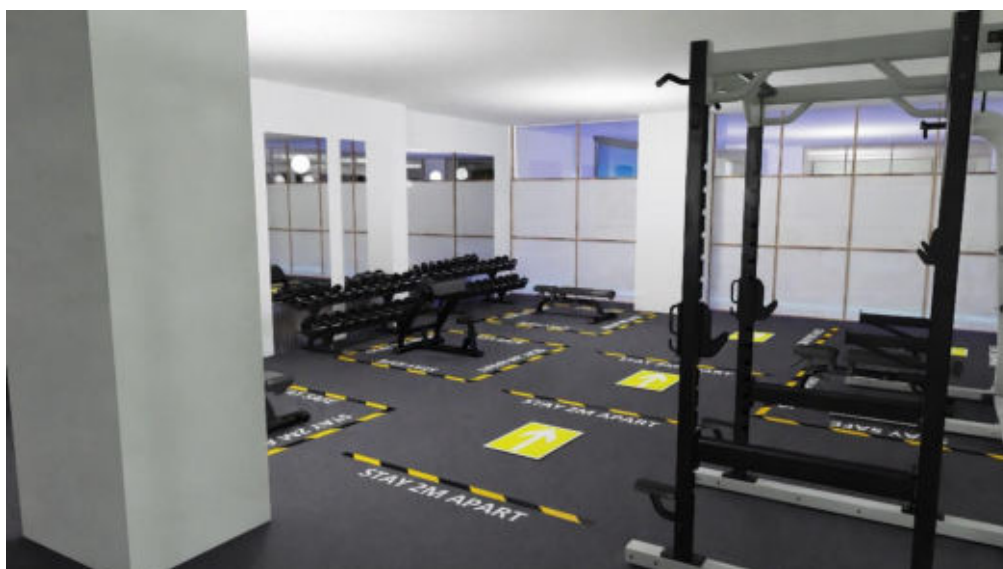
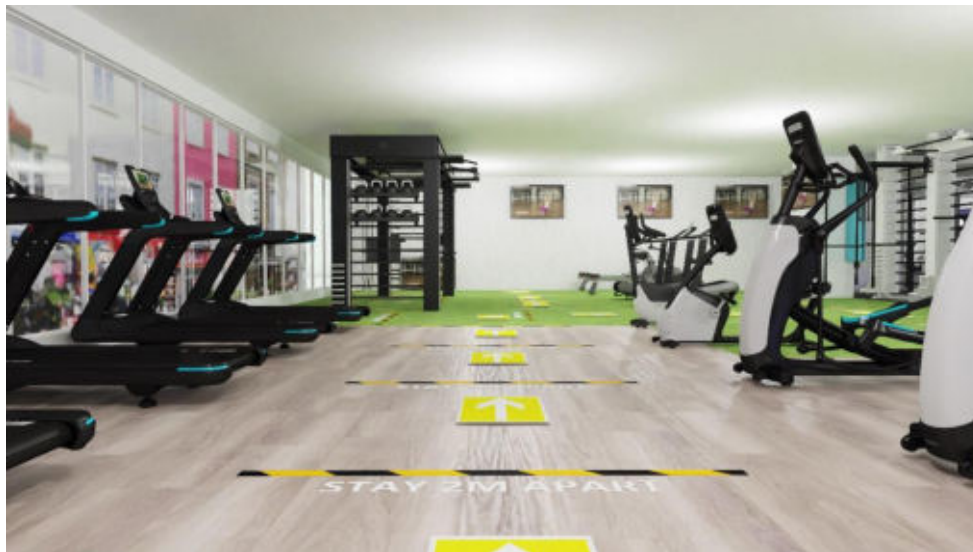
Plano de la instalación pre-covid



Plano de la instalación post-covid



Ejemplos de señalización de máquinas



3. Producto desinfectante

Tras la limpieza del equipamiento es aconsejable realizar una buena desinfección del mismo. Para ello disponemos de un producto Sanosil (registrado en Sanidad) en dos concentraciones diferentes.



DESINFECCIÓN DE CHOQUE CON SANOSIL S010

Abarca todas las áreas o puntos críticos del local (vestuarios, aseos zonas de entrenamiento y duchas).

- Desinfectar al finalizar la jornada.
- Pulverizar Sanosil S010 por todas las superficies.
- Dejar actuar.
- Ventilar antes de la entrada de clientes.

DESINFECCIÓN DE MANTENIMIENTO CON SANOSIL S003

Desinfección rápida y eficaz de todas las superficies en contacto con las manos (máquinas de entrenamiento, grifos, interruptores, etc.).

- Desinfectar después de cada uso durante toda la jornada.
- Humedecer paño limpio, fregona o mopa con Sanosil S003.
- Aplicar sobre la superficie.
- Dejar actuar.

Recordaros que disponemos de distintos elementos y materiales para la desinfección y la señalización de las distintas zonas.

Podéis encontrar estos catálogos en nuestra web

www.argysan.com