

NORMAS

**PROTOCOLO
ACTUACIÓN
COVID-19**



NORMAS

**PROTOCOLO
ACTUACIÓN
COVID-19**

© CrossFit Minimal

CrossFit Minimal:

Centro de entrenamiento fitness oficial por CrossFit.

CrossFit es una marca registrada en la UE propiedad CrossFit Inc..

CrossFit Minimal

Calle Icíar Bollaín, 3
Nave 8, Pol. Ind. La Ermita
28981, Parla, Madrid
España

ÍNDICE

1. Objeto
2. Responsabilidades
3. Medidas de higiene personal
 1. Lavado de manos
 2. Precauciones
4. Medidas de higiene del centro
 1. Limpieza diaria
 2. Limpieza de material
 3. Instalaciones comunes
5. Acceso y aforo
 1. Cita previa
 2. Apertura de acceso
 3. Espacios de entreno
6. Sospechas
7. Contacto

OBJETO

El presente protocolo tiene por objetivo dar a conocer las Buenas Prácticas a implementar en el box para la prevención y minimización del contagio de agentes víricos.

Para ello se han tenido en cuenta las diferentes instrucciones y recomendaciones elaboradas por el Ministerio de Sanidad y los departamentos de Salud de la Comunidad de Madrid.

RESPONSABILIDADES

Es tarea de todos atender a las instrucciones y medidas de seguridad implementadas, y actuar con responsabilidad en pro de prevenir y minimizar la propagación y contagios a causa del COVID-19.

La empresa se reserva el derecho de admisión en caso de incumplimiento de normas.

MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL

1. HIGIENE DE MANOS

La higiene manos es la medida principal de la prevención y control de la infección (recomendación de la Organización Mundial de la Salud - OMS)

El lavado de manos debe ser constante independientemente de si están visiblemente limpias.

Se evitará en la medida de lo posible el uso de anillos, pulseras, relojes de muñeca u otros accesorios que puedan impedir una correcta higiene de las manos.

A la entrada y salida de las instalaciones se hará uso obligatorio de gel hidroalcohólico instalado en la puerta.

2. PRECAUCIONES

Es importante evitar el contacto con los ojos, nariz y boca, ya que el contacto de las manos con zonas de mucosa facilitan la transmisión.

El contacto con otras personas debe ser escaso y se debe respetar la distancia social de mínimo metro y medio con otros. En caso de que esto no fuese posible según la Ordenanza (TMA/384/2020 del 3 de mayo) es obligatorio el uso de mascarillas.

En caso de tos o estornudo, se debe cubrir la nariz y la boca con pañuelos de papel desechables que se depositarán inmediatamente en la basura, o en su defecto, debe estornudar y toser sobre su codo para no contaminar las manos.

El calzado debe ser desinfectado antes de entrar en las instalaciones a través de los felpudos alcoholizados, evitando así la propagación del virus por el suelo.

El uso de toalla personal individual e intransferible es obligatorio para el desarrollo de la actividad física. Mediante el uso de esta, los fluidos corporales no podrán infectar superficies y personas.

MEDIDAS DE HIGIENE DEL CENTRO

1. LIMPIEZA DIARIA

La correcta limpieza de las instalaciones facilitará el funcionamiento correcto del resto de medidas de seguridad y minimizará el riesgo de contagio tanto para empleados como para usuarios.

Los servicios de limpieza se refuerzan y se hará un mantenimiento por un equipo de limpieza especial (servicio prestado por Serlimp SL) todos los días entre las 12.00h y las 13.00h viéndose ampliado en caso de necesidad.

Los equipos de limpieza contarán con sus propios materiales de seguridad.

2. LIMPIEZA DE MATERIAL

La correcta limpieza de los materiales permitirá una mayor seguridad entre usuarios y empleados.

Después de cada entrenamiento, los usuarios deberán limpiar el material utilizado con los productos de desinfección proporcionados por CrossFit Minimal con dicho fin. Posterior a esta primera limpieza, el entrenador volverá a

desinfectar las superficies de los materiales, entregando así los materiales necesarios para la actividad física en perfectas condiciones para los siguientes usuarios.

3. INSTALACIONES COMUNES

En pro de evitar contacto con diferentes superficies del establecimiento y de acuerdo a la orden decretada (SND/458/2020), el acceso de los vestuarios y otros materiales de uso común está prohibido.

Cada usuario debe venir provisto de su equipamiento personal (ropa deportiva, toalla personal, zapatillas deportivas y botella de agua), atendiendo a la norma de obligaciones del usuario impuestas por CrossFit Minimal. La empresa se reserva el derecho de admisión en caso de incumplimiento de la norma.

El espacio de entrenamiento estará siempre limitado por aforo a un máximo de 7 usuarios, en que podrá estar el staff del centro sin limitación del mismo.

La limitación de aforo impide así acudir acompañado a las instalaciones.

La empresa se reserva el derecho de admisión en caso de incumplimiento de la norma.

Las reuniones dentro del box no están permitidas, siendo este un espacio destinado únicamente al entrenamiento físico.

La empresa se reserva el derecho de admisión en caso de incumplimiento de la norma.

El acceso a las instalaciones estará regulado por hora, siendo obligatorio acudir con reserva y con rigurosa puntualidad (se prestarán 5 minutos de cortesía previos y posteriores al inicio de la actividad). De este modo, se evitarán aglomeraciones y por consiguiente, la transmisión del virus, haciendo cumplir así la norma de limitación de reuniones decretada por el Gobierno.

La empresa se reserva el derecho de admisión en caso de incumplimiento de la norma.

ACCESO Y AFORO

1. CITA PREVIA

El acceso al box se permitirá a todos aquellos usuarios que, cumpliendo las medidas de seguridad, reserven su acceso para una determinada hora del día. Esta reserva debe producirse hasta antes de dos horas previas al inicio de la clase.

2. APERTURA DE ACCESO

Cualquier usuario cita previa, tiene el deber de llegar puntual a su horario solicitado.

Con el fin de evitar aglomeraciones y minimizar los riesgos, los usuarios deben llegar entre 5 minutos antes y 5 minutos después del horario reservado.

Los usuarios entrarán de manera individual ubicándose en los espacios reservados para el entrenamiento que indique el coach.

3. ESPACIOS DE ENTRENO

Reduciendo el aforo y cumpliendo así la norma de seguridad relativa al espacio del distanciamiento social, se han creado unas cajas de entreno.

Cada caja personal tiene un espacio de 2,50x1,50 metros que ofrecen al usuario la capacidad de mantener la distancia social recomendada. Estos espacios salvaguardan la salud de los usuarios gracias a las medidas de distanciamiento social, así como permiten la manipulación mínima de los instrumentos necesarios para el entrenamiento.

En cada espacio de entrenamiento personal el usuario dispondrá cada día de las barras/discos/mancueras y demás materiales necesarios para el entrenamiento del día.

Bajo ninguna circunstancia se hará uso de los materiales de entrenamiento comunes como esquí, remo, bici, cuerda y demás elementos de uso multipersonal.

En todos los espacios se ubicará, por parte de CrossFit Minimal, los materiales individuales para la desinfección. Estos son: papel desechable y spray desinfectante a base de químicos no dañinos para la piel.

El magnesio en polvo desaparecerá y se hará uso de magnesio líquido, una solución creada a partir de magnesio y alcohol, que además de ayudar al agarre, mantendrá la desinfección de nuestra piel.

Cualquier material adicional se le reclamará al coach, quién lo desinfectará y se lo entregará al usuario.

SOSPECHAS

En caso de sospecha de sufrir la enfermedad con síntomas como la tos, fiebre o sensación de falta de aire, así como si ha viajado fuera de su comunidad de residencia o haber estado en contacto con alguna persona diagnosticada, el usuario deberá quedarse en casa informando a su médico.

Así mismo y por el bien general, se deberá avisar al CEO de la empresa para que las instalaciones tomen las medidas de seguridad y salud correspondientes en caso de sospecha de infección por COVID-19 o confirmación médica.

CONTACTO

En caso de duda, puede ponerse en contacto con la empresa a través de: info@crossfitminimal.com o vía telefónica al: 636 22 55 68



BE CROSSFIT

BE MINIMAL

*CrossFit Minimal se reserva el derecho de admisión a cualquier usuario. Ser responsables ayudará a que la actividad pueda mantenerse y la seguridad no se vea en peligro. Cumple las normas, cuida de todos.

*CrossFit Minimal se reserva el derecho a modificar cualquier norma en cualquier momento y bajo criterio propio, médico o gubernamental. Se informará a los usuarios del cambio previo a la implantación.