

OFICINA DE CAMPUS SALUDABLES Y DEPORTES

DECÁLOGO DE BUENAS PRÁCTICAS DE SALA DE MUSCULACIÓN Y CARDIO

Para el uso de la sala, todo usuario/a acepta respetar la normativa de régimen interno que se establece a continuación y que cumple las medidas de seguridad e higiene adaptadas a las directrices que marcan las autoridades competentes en ámbito de salud.

1. Para acceder a la sala el/la usuario/a deberá presentar al monitor/a su justificante de reserva y realizar la lectura de su TIU o TDU (si fuera el caso) usando el lector habilitado antes de iniciar su entrenamiento o dirigirse a la estancia deseada.
2. Será obligatorio el uso de hidrogel previamente al acceso de la instalación y salas.
3. Es obligatorio el uso de una toalla para el uso de la maquinaria, los bancos, esterillas o fitball que se localizan en las salas de entrenamiento, siendo recomendable el uso de una segunda toalla para la higiene personal.
4. Se deberán desinfectar las zonas de contacto de la maquinaria, bancos, mancuernas u otro material de fitness, antes y una vez finalizado su uso por la persona que lo ha utilizado, empleando el material de higiene disponible en la sala (pulverizador y papel).
5. Será obligatorio el uso de la mascarilla en el interior de la instalación y salas, así como al desplazarse por éstas. La única excepción será durante el desarrollo de las series de entrenamiento o uso de la maquinaria de cardio, y siempre, en el espacio de entrenamiento establecido.
6. Se deberá permanecer en la misma máquina o zona de peso libre hasta que se finalice el número de series, permaneciendo durante el periodo de descanso en ese espacio, no pudiendo alternar ejercicios entre máquinas.
7. No está permitida la asistencia para la realización de series ni compartir material durante el entrenamiento.
8. Se deberá respetar la distancia preventiva mínima de seguridad, de al menos 2 metros entre usuarios/as, tanto en la realización de ejercicios como en el desplazamiento en las salas.
9. Es obligatorio respetar la señalética establecida para el desplazamiento entre salas y dentro de éstas, debiendo realizarlo sobre las vías y sentido establecidas.
10. Se deberá respetar las indicaciones de los/las monitores/as para el acceso y salida escalonado a las salas manteniendo la distancia interpersonal, así como cualquier directriz que se indique durante el desarrollo de la actividad.
11. Se respetará el horario de inicio y finalización del turno al que esté inscrito.
12. Se respetará el aforo delimitado para cada una de las estancias.
13. No está permitido el uso de vestuarios. Tan solo se podrá hacer uso del baño con un aforo de 1 persona.

El no cumplimiento de la normativa establecida en el presente decálogo de buenas prácticas podrá suponer la pérdida del derecho de acceso a la sala.