OFICINA DE CAMPUS SALUDABLES Y DEPORTES

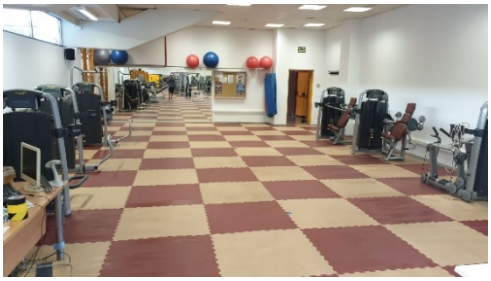
PROTOCOLO DE RESERVA Y USO DE LA SALA DE MUSCULACIÓN DEL PALACIO DE LOS DEPORTES DE LA UMH

1. PROCEDIMIENTO DE RESERVAS

- Se reduce el aforo de la sala de musculación, permitiendo un máximo de 20 personas en cada franja horaria.

- Se ha distribuido el equipamiento que se encontraba ubicado en la habitual sala de musculación en tres estancias, sala de musculación, sala de fitness y rellano de la primera planta de la instalación, permitiendo de este modo garantizar la distancia de seguridad entre usuarios. En la sala de musculación se localizan las máquinas guiadas, en la sala de fitness se ha ubicado los bancos y mancuernas para el trabajo con peso libre y en el rellano de la primera planta de la instalación se localiza la zona de cardio.

- Se limita a su vez el aforo de las diferentes estancias habilitadas del siguiente modo: sala de musculación, 15 personas; sala de fitness, 10 personas; zona aeróbica, 10 personas. Estos aforos siempre respetarán el aforo máximo por turno de 20 personas.



Reubicación del equipamiento de la sala de musculación en las nuevas estancias.

- La inscripción y pago del uso de la sala se hará de forma exclusiva por vía telemática. Para hacer la reserva se deberá acceder a la siguiente página web: https://actividadesdeportivas.umh.es/Login.

- La realización de la reserva implica la aceptación de la normativa que en el presente protocolo se detalla. El no cumplimiento de las indicaciones establecidas dará lugar a la prohibición del acceso y uso de la sala de musculación.

- La reserva se realizará por la persona que vaya a hacer uso de la instalación. No está permitido hacer una reserva a terceras personas.

- Sólo se permitirá una reserva por usuario al día, con el objetivo de hacer el servicio extensivo al mayor número de personas posible.

- La posibilidad de realizar una reserva estará habilitada con una semana de antelación previa a la fecha deseada y hasta que existan plazas disponibles.

- Se penalizará la no asistencia reiterada de una reserva, bloqueando la posibilidad de reserva durante 7 días.

- Cuando se acceda a la instalación el/la usuario/a tendrá que mostrar la reserva realizada. Si se accede como abonado a la tarifa TDU, tendrá que realizar la lectura de su TIU/TDU utilizando el lector que se encuentra en la recepción de la sala, respetando el distanciamiento de seguridad con el/la monitor/a de sala.

1.1. Reservas Usuarios TDU

- Todos aquellos/as usuarios/as que hayan adquirido la tarifa de la Tarjeta Deportiva Universitaria (TDU) del curso lectivo 2019-2020 o vayan a adquirirla en el curso lectivo 2020-2021 (a partir del 1 de octubre de 2020) tendrán que seleccionar la opción SALA MUSCULACIÓN - TDU.

- Todo el personal con TDU externo a la comunidad universitaria, tendrán que registrarse previamente en la base de datos para poder formalizar la reserva: https://actividadesdeportivas.umh.es/Login. Seleccionar “Usuarios Externos” y a continuación “Registrarse”.

1.2. Reservas usuarios de acceso de un solo día

- Los precios de un único acceso a la sala, según el perfil del usuario, son los siguientes: UMH, SOLIDARIA: 1,5 euros; EXTENSA: 2,25 euros y NO UMH: 3 euros.

- Para las reservas de un solo día se seguirá el mismo procedimiento que el de los usuarios con TDU, siguiendo las indicaciones del apartado anterior en base a si se es comunidad universitaria o personal externo. En este caso deberán seleccionar la opción SALA DE MUSCULACIÓN.

2. HORARIOS

- Se establecerán franjas horarias de 1.5 horas que contemplan el uso de la sala de musculación por parte de los usuarios (60 min), así como las labores de limpieza y desinfección (30 min).

- El horario de uso de la sala de musculación por parte de los/as usuarios/as será de lunes a viernes de 8:00 a 21:30 y sábados de 8:00 a 13:30. Este horario puede estar sujeto a modificaciones.

Turno MAÑANAS	**Uso de sala**	**Limpieza y desinfección**
8:00 – 9:30	8:00 – 9:00	9:00 – 9:30
9:30 – 11:00	9:30 – 10:30	10:30 – 11:00
11:00 – 12:30	11:00 – 12:00	12:00 – 12:30
12:30 – 14:00	12:30 – 13:30	13:30 – 14:00
Turno TARDE	**Uso de sala**	**Limpieza y desinfección**
14:30 – 16:00	14:30 – 15:30	15:30 – 16:00
16:00 – 17:30	16:00 – 17:00	17:00 – 17:30
17:30 – 19:00	17:30 – 18:30	18:30 – 19:00
19:00 – 20:30	19:00 – 20:00	20:00 – 20:30
20:30 – 22:00	20:30 – 21:30	21:30 – 22:00

- El tiempo máximo de uso de la sala será de 60 minutos. Se podrá abandonar la sala antes de los 60 minutos si así lo desea el/la usuario/a o acceder una vez iniciado el turno, pero siempre se respetará el horario de finalización. Los 30 minutos restantes de cada franja horaria se utilizarán para la ventilación, la desinfección y limpieza de la misma.

3. ACCESOS Y CIRCULACIÓN

- Una vez accedemos al hall del pabellón de deportes y realizamos la desinfección correctamente utilizando el hidrogel ubicado a la entrada, todas aquellas personas que deseen dejar las mochilas en las taquillas se dirigirán a la izquierda para entrar en la zona denominada “CAFETERÍA”. Tan solo se podrán usar las taquillas habilitadas respetando siempre la distancia interpersonal de seguridad de 1.5 metros. Para el uso

de taquillas el/la usuario/a deberá traer su propio candado de seguridad, de tamaño pequeño (hasta 5 mm).

- Para llegar a la sala de musculación, el personal debe dirigirse por el pasillo que se localiza a la derecha del hall y que pasa por delante de conserjería, siguiendo el circuito debidamente señalizado hasta el final del pasillo, para a continuación salir por la última puerta de la izquierda que da acceso a las pistas. Se deberá pasar por el lateral de la pista y bordearla por detrás de las redes de protección hasta llegar a la sala de musculación. No está permitido salir por otras puertas de accesos a las pistas ni cruzar las mismas para llegar a la sala.

- No se podrá acceder a la sala hasta que el/la monitor/a dé la indicación de entrada. En la espera al acceso, será obligatorio respetar el distanciamiento de seguridad interpersonal de 1.5 m, así como el uso de mascarilla. La espera se realizará fuera de la sala de musculación siguiendo las indicaciones y señalización correspondiente.

- Antes de acceder a la sala, los/las usuarios/as deberán usar hidrogel desinfectante para manos y pulverizador desinfectante para la suela del calzado.

- Todos los/las usuarios/as deben mostrar su reserva al monitor (justificante de operación que llega al correo de la persona) y realizar la lectura de su TIU o TDU usando el lector habilitado antes de iniciar su entrenamiento o dirigirse al emplazamiento deseado. Se debe respetar el distanciamiento de seguridad con el/la monitor/a que se encuentre en la sala.

3.1. Acceso y comunicación entre salas:

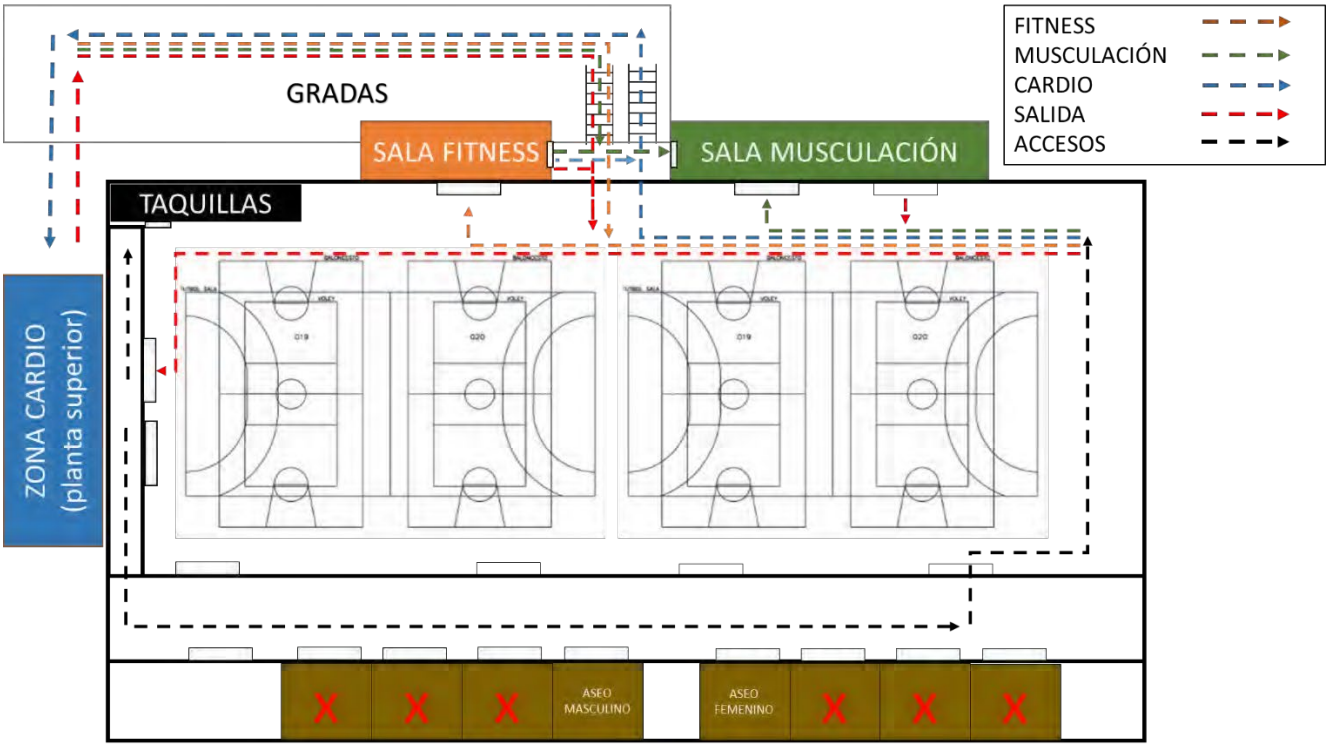
- La entrada a la sala de musculación ordinaria se realizará por la puerta de acceso habitual a la sala de musculación.

- De la sala principal a la sala anexa (sala fitness) se utilizará la puerta de entrada que da acceso al pasillo de salida de la instalación, que bordea las pistas deportivas y se accederá por la puerta de entrada a la sala de fitness.

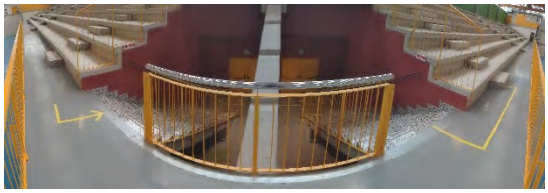
- De la sala anexa (sala fitness) a la sala principal, la comunicación se realizará por las puertas pequeñas que se localizan en los fondos de ambas salas, cruzando el pasillo que da acceso a la salida de emergencia.

- El acceso a la zona de cardio (situada en la planta superior), se realizará accediendo por la escalera derecha situada entre la sala principal y sala anexa (en la salida de emergencia).

- Para abandonar la zona de cardio, se utilizará el mismo circuito que de subida pero se bajará por la escalera izquierda.
- Para abandonar las salas e instalación se deberá continuar por el pasillo que bordea a las pistas, que colinda con las salas y salir por la puerta de cristal derecha señalizada como salida y que da acceso al hall.



Plano de circulación entre salas de entrenamiento.



Señalización de acceso y salida de la zona cardio.

4. NORMATIVA DE USO EN EL INTERIOR DE LAS SALAS DE MUSCULACIÓN

- Se debe respetar y garantizar en todo momento el distanciamiento social mínimo de 1,5 metros entre personas en el interior de la instalación, así como con el puesto del monitor/a responsable en la sala.

- Se debe respetar la señalización y marcas de circulación que se encuentren en el interior de la sala.

Señalización de circulación, acceso y entrenamiento en sala de musculación y fitness.

- No está permitido entrar al interior de la sala mochilas deportivas ni dejarlas en el exterior de la misma. Se permite entrar mochilas pequeñas en las que dejar los objetos personales y que se colgarán en los percheros habilitados para este uso respetando siempre la distancia de seguridad de 1.5 m en el momento de dejar o coger las pertenencias. Las mochilas deberán depositarse en las taquillas habilitas para su uso, que se localizan en la estancia "CAFETERÍA". En el interior de la estancia denominada "CAFETERÍA", se deberá respetar la distancia mínima de seguridad interpersonal de 1.5 m y solo se podrán usar las taquillas habilitadas. Para el uso de taquillas se deberá disponer de un candado propio que deberá aportar el usuario, cuyo tamaño máximo compatible con las taquillas debe ser de 5 mm. La universidad no se hace responsable de la pérdida, robo o extravío de enseres personales en las instalaciones.

- En el interior de las diferentes salas será obligatorio el uso de mascarilla cuando se esté circulando entre salas, dentro de la propia sala al coger el material necesario (discos o pesas) o cambiar de maquinaria, o en los descansos entre ejercicios.

- Se permite no usar la mascarilla cuando se estén utilizando las máquinas de cardio (cintas de correr, bicicletas estáticas, elípticas, etc.) o cuando se esté realizando un ejercicio en una máquina o en las zonas habilitadas de peso libre.

- El usuario deberá limpiar antes y después del uso de la maquinaria, banco, mancuernas u otro material de sala, las zonas de contacto (agarres, apoyos y superficies) con disolución desinfectante y papel que encontrará en la propia instalación. Además, deberá dejar los discos que ha utilizado en el soporte habilitado.

- Para poder usar la maquinaria o bancos de la sala será obligatorio el uso de una toalla lo suficientemente grande para cubrir tanto los apoyos del respaldo como los del asiento. Se recomienda disponer de una segunda toalla para la higiene propia del usuario.

- Se deberá permanecer en la misma máquina o zona de peso libre hasta que se finalice el número de series programado. No están permitido sistemas de entrenamiento en los que se alterna constantemente de máquina/mancuernas utilizada/s para evitar la circulación excesiva dentro de la sala y respetar el distanciamiento de seguridad entre personas. Tampoco está permitido sistemas de entrenamientos que requieran la

utilización de pesos o mancuernas de varios pesos (por ej., series ascendentes y descendentes) para favorecer que todos los usuarios dispongan de material.

- No está permitido el entrenamiento por parejas, ni asistir durante la realización de las series de entrenamiento. Tan solo podrá entrenar una persona por zona ocupada o máquina.

- Las máquinas y zonas habilitadas para el uso de peso libre aseguran la distancia suficiente de seguridad de 1.5 m para poder utilizar maquinaria colindante, excepto en la zona de poleas. No podrán utilizarse las poleas Multiestación o poleas Radiant, si no permite preservar la distancia de seguridad con las máquinas colindantes que estén siendo utilizadas previamente por otros/as usuarios/as.

- En la sala fitness cuando el/la usuario/a necesite coger las mancuernas que se localizan en los soportes habilitados, deberá esperar a que la persona que está ocupando las zonas señalizadas de entrenamiento termine su serie y se desplace, para asegurar la distancia de seguridad de 1.5 m entre usuarios. Se priorizará el uso del resto de espacios establecidos para el entrenamiento con peso libre sobre los marcados junto a los mancuerneros.

5. VESTUARIOS y SERVICIOS

- No se permite el uso de vestuarios.

- El aforo en los baños queda restringido a una persona por baño.