

# OFICINA DE CAMPUS SALUDABLES Y DEPORTES

## REGLAMENTO DE RÉGIMEN INTERNO PARA LA INSCRIPCIÓN Y PARTICIPACION EN EL PROGRAMA DE MUSCULACIÓN Y CARDIO DE LA UMH

En el presente documento se detallan las medidas de protocolización y regulación de la inscripción y participación en el Programa de Musculación y Cardio (PMC) ofertado por la Oficina de Campus Saludables y Deportes de la Universidad Miguel Hernández, en base a las disposiciones que determinan las autoridades sanitarias de acuerdo con las normas de prevención e higiene que establece el Ministerio de Sanidad.

El documento se irá adaptando a medida que las autoridades competentes dictaminen las modificaciones que se determinen en el plan nacional de desescalada.

### 1. INSCRIPCIÓN A LA ACTIVIDAD

#### 1.1. Reserva y pago de plazas

- La inscripción y pago de la actividad de PMC se hará de forma exclusiva por vía telemática.

### 2. HORARIO

#### 1.1. Horario

- Se ofertan diferentes turnos de dos y tres días a la semana de una hora de duración.

- Los turnos ofertados no se llevan a cabo en franjas horarias consecutivas existiendo un margen de 30 minutos (15 min de ventilación y 15 min de limpieza) en aquellos turnos que se ubican entre franjas horarias próximas.

#### 1.2. Turnos

- El aforo por turno es de un máximo de 10 usuarios/as.

- En cada franja horaria se van a utilizar de forma paralela dos instalaciones ubicadas en el complejo deportivo El Clot, siendo éstas, la propia sala de musculación y la terraza exterior contigua o pistas de atletismo

- Cada uno de los turnos se dividirá en dos grupos de cinco usuarios, de modo, que cada día del programa y de forma alterna, un grupo desarrollará la actividad utilizando la maquinaria y material localizado en la sala de musculación de El Clot y el otro grupo se ubicará en la terraza exterior o pista de atletismo y entrenará con material de fitness. Existe un grupo de nueva creación denominado PMC-Palau y que se desarrolla en la sala de danza localizada en el Palacio de los Deportes. En este grupo se implanta la misma dinámica de división de los/as usuarios/as turno en dos subgrupos de 5 usuarios cada uno, llevándose a cabo la actividad en la sala de danza y en una pista del Palau de forma paralela.

- Los grupos establecidos se mantendrán durante todo el trimestre, así como el monitor de dicho grupo.

### **3. NORMATIVA DE ACCESO**

#### 3.1. Al llegar a la instalación:

- Se debe respetar la señalización que se encuentra en la instalación, la cual, indica las zonas de espera, accesos y de circulación por la misma y asegura una distancia preventiva mínima, de al menos, 1.5 metros entre usuarios.
- Para acceder al interior del edificio se deberá hacer uso del hidrogel desinfectante.
- El acceso a la sala y terraza exterior se realizará por la entrada principal del edificio. Una vez en el interior, la señalización dirige al personal hacia el exterior del edificio (campos de fútbol) por la puerta ubicada a la derecha. Se debe avanzar en dirección a las pistas de pádel y tenis y girar en la primera puerta que se localiza a la izquierda. Una vez en el interior del edificio, se debe subir por las escaleras a la primera planta y acceder a las salas por la puerta que se localiza a la izquierda y que da acceso a la terraza exterior. Para acceder a la pista de atletismo, tras haber entrado de nuevo al edificio, no se subirá por las escaleras, sino que se seguirá de frente para salir al exterior. Las puertas permanecerán abiertas en todo momento.
- Se deberá esperar en el exterior del edificio a las indicaciones de los monitores para acceder a las salas respetando la normativa de seguridad (señalización, distanciamiento, etc.).
- Se hará uso de la mascarilla en el momento de espera de acceso a la instalación y durante la circulación por la misma.

#### 3.2. En el interior de la instalación:

- Se podrá hacer uso de los vestuarios ubicados en el complejo El Clot para cambiarse de ropa y utilizar el WC. Los bancos de los vestuarios estarán señalizados respetando la separación de seguridad física entre personas. Cada usuario utilizará la misma zona antes y después de la sesión.
- El aforo permitido de usuarios en el interior de los vestuarios es de 6 personas máximo. El edificio El Clot cuenta con 6 vestuarios, por lo que se podrían albergar hasta 36.
- Se hará uso de la mascarilla en el interior de los vestuarios y se respetará en todo momento la distancia mínima interpersonal de 1.5 metros.
- No se permite utilizar los secadores de pelo y manos ubicados en los vestuarios.

### **4. NORMATIVA DE PARTICIPACIÓN**

#### 4.1. Desarrollo de la actividad:

- El PMC es una actividad dirigida y planificada por estudiantes en prácticas del grado de Ciencias del Deporte, por lo que los/as usuarios/as deben seguir las indicaciones programadas por los monitores/as.
- Para acceder al interior de las salas se deberá hacer uso del hidrogel desinfectante para manos.

- Se hará uso de la mascarilla en el interior de las salas, salvo cuando se esté llevando a cabo la práctica de ejercicio físico. Será el/la monitor/a quien indique el momento de no uso de la mascarilla. El monitor no podrá quitarse la mascarilla en ningún momento durante la sesión.
- Se mantendrá el distanciamiento físico de 1.5 metros entre usuarios y monitor durante la práctica de la actividad, respetando las indicaciones y directrices marcadas por los monitores responsables de sala.
- La sala de musculación dispone de tres ventanas en cada uno de sus laterales que permanecerán abiertas durante toda la sesión, así como las puertas de entrada y salida a ambas salas, que también permanecerán abiertas para favorecer la circulación de aire y ventilación.
- 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.
- Antes y tras finalizar el uso de la maquinaria/banco/mancuernas u otro material de sala, la persona que lo ha utilizado deberá limpiar las zonas de contacto (agarres, apoyos y superficies) con disolución desinfectante y papel que encontrará en la propia instalación. Además, será responsable de dejar los discos que ha utilizado en el soporte habilitado.
- Las sesiones de entrenamiento en la sala estarán diseñadas para que no se use maquinaria contigua entre los usuarios/as.
- Las sesiones de entrenamiento en la sala serán diseñadas para permanecer en la misma máquina o zona de peso libre hasta que se finalice el número de series programado para cada usuario. No están permitido sistemas de entrenamiento en los que se alterna constantemente de máquina/mancuernas utilizada/s o en circuito, para evitar la circulación excesiva dentro de la sala y respetar el distanciamiento de seguridad entre personas.
- No se hará uso de la maquinaria de cardio (cintas de correr, elípticas, bicicletas estáticas, etc.)
- En las sesiones de entrenamiento en el exterior o en la Sala de Danza del Palau (P0023) cada usuario tendrá su material propio durante la sesión sin estar permitido cambiarlo o compartirlo con otros usuarios. Al finalizar la sesión, los propios usuarios deberán desinfectar el material con los productos de limpiezas habilitados.

#### 4.2. Finalización de la actividad y abandono de la instalación

- Se abandonará la instalación siguiendo las mismas indicaciones que para la entrada, respetando la distancia física de seguridad y siguiendo las instrucciones de los monitores.
- Una vez finalizada la sesión, el/la usuario/a deberá hacer uso de la mascarilla.