

OFICINA DE CAMPUS SALUDABLES Y DEPORTES

PROTOCOLO DE USO DE LA SALA DE MUSCULACIÓN DEL COMPLEJO DEPORTIVO DEL CAMPUS DE SAN JUAN

1. HORARIOS

- Se establecerán franjas horarias de 90 min que contemplan el uso de la sala de musculación por parte de los usuarios, así como las labores de limpieza y desinfección. El uso de la sala en los turnos de limpieza que se reducirá a 60 min.
- El horario del uso de la sala de musculación por parte de los/as usuarios/as será de lunes a viernes de 9:00 a 21:00 (excepto en los turnos de limpieza), y sábados de 9:00 a 13:30. Este horario puede estar sujeto a modificaciones.

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

- El tiempo máximo de uso de la sala será de 90 minutos excepto en los turnos en los que se incluyan las funciones de limpieza y desinfección. Se podrá abandonar la sala antes de los 90 minutos si así lo desea el/la usuario/a o acceder una vez iniciado el turno, pero siempre se respetará el horario de finalización.

2. ACCESOS Y CIRCULACIÓN

- Una vez accedemos al complejo deportivo y realizamos la desinfección de manos correctamente utilizando el hidrogel ubicado a la entrada, todas aquellas personas que deseen dejar las mochilas en las taquillas deberán tener en cuenta que 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.



- 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 en el momento de dejar o coger las pertenencias. La universidad no se hace responsable de la pérdida, robo o extravío de enseres personales en las instalaciones.
- 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.

3. 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.
- En el interior de la sala será obligatorio el uso de mascarilla incluso cuando se estén utilizando las máquinas de cardio (cintas de correr, bicicletas estáticas, elípticas, etc.).
- Solo se podrán utilizar las máquinas de cardio habilitadas.



- 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 permitidos 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.
- No podrán utilizarse las máquinas contiguas, si su uso no permite preservar la distancia de seguridad con las máquinas colindantes que estén siendo utilizadas previamente por otros/as usuarios/as. Se debe prestar especial atención a la siguiente zona de la sala:



4. VESTUARIOS y SERVICIOS

- El aforo para el uso de vestuarios es de tres personas máximo.
- No está permitido el uso de las duchas.
- Su acceso será respetando siempre la distancia interpersonal de seguridad de 1.5 metros y con el uso de mascarilla.