



REGLAMENTO INTERNO DE GIMNASIOS SEGUROS Y LIBRES DE COVID-19

ANTES DEL INGRESO AL GIMNASIO

1. Por única vez debes de realizar la declaración Jurada con las medidas preventivas covid y conocimiento de SARS-COV2.
2. Reserva tu asistencia: Cada día debes agendar a través de la aplicación móvil **APP SPORTLIFE OFICIAL** la hora en la que vas a realizar tu entrenamiento diario.
3. Completar el formulario **DE AUTOEVALUACION** de salud Covid-19

INGRESO AL GIMNASIO

1. Mantén la distancia física en todo momento en la fila para ingresar al gimnasio
2. Limpia tus zapatos en el pediluvio que se encuentra dispuesto a la entrada del gimnasio con líquido desinfectante.
3. El uso de mascarilla es obligatorio, en todo momento que estés en la sede. Se exigirá el correcto y adecuado uso de esta.
4. Debes dirigirte a recepción, donde deberás desinfectar tus manos con alcohol gel
5. Debes controlar tu temperatura mediante los termómetros digitales.
6. Si tu temperatura es mayor a 37,8° no podrás ingresar al gimnasio.
7. Una vez que ingreses debes dirigirte al baño y lavar tus manos con agua y jabón y siguiendo el paso a paso del instructivo

DURANTE EL ENTRENAMIENTO EN EL GIMNASIO

1. Siempre debes utilizar tu mascarilla, se puede quitar solo cuando se realiza la práctica deportiva (máquinas cardiovasculares), hidratarte o dentro de las duchas, en todo otro momento es obligatorio su uso.
2. Es obligatorio Desinfectar los equipos antes que los utilices para tu entrenamiento ya sea máquinas, colchonetas, barras, mancuernas, etc. Utilizando los kits de limpieza y desinfección (alcohol de 70% + papel desechable) dispuestos en cada zona del gimnasio.
3. Después de Desinfectar los equipos debes de llevar el papel desechable a los contenedores de residuos covid, nunca dejar estos residuos en cualquier parte.
4. La desinfección de los equipos aplica para ANTES y DESPUES de su uso.
5. Por ningún motivo toques tu nariz, boca u ojos directamente con tus manos mientras estás entrenando.
6. Puedes utilizar tu propio alcohol gel y desinfecta tus manos cada vez que cambies de máquina o equipo.
7. Mantén una distancia de 2 metros con otros clientes.
8. Está prohibido todo tipo de contacto físico (estrechar las manos, dar abrazos o saludar de beso, correcciones de ejercicios)

9. Existe zonas de entrenamiento demarcadas, y cada persona debe respetar el sitio asignado de acuerdo con la reserva y delimitación del espacio.
10. Las máquinas restringidas con señalética especial no se podrán utilizar para garantizar el distanciamiento físico.
11. Lava tus manos con agua y jabón siempre que hayas usado los servicios higiénicos y en cada cambio entre las zonas de entrenamiento.
12. Puedes retirar tu mascarilla solo para hidratarte y durante la práctica de la actividad deportiva.
13. Está prohibido comer dentro del gimnasio y camarines.
14. Podrás usar las duchas, pero respetando el aforo indicado por el área.
15. El uso de camarines es limitado, solo podrás dejar tus pertenencias.
16. Respeta el Aforo de cada Área.

A LA SALIDA DE LA SEDE

1. Cada espacio del gimnasio está dispuesto, ordenado y desinfectado para el uso de todos. Tu deber es conservarlo así. Recuerda que el mantenimiento de los estándares de limpieza y desinfección garantizan un ambiente más limpio y seguro para todos.
2. El tiempo de entrenamiento máximo es de 90 minutos. No debes sobrepasarlo.

ESPECIFICACIONES GENERALES

1. Si no realizaste la reserva deberás esperar en el área de recepción en donde te informarán si puedes ingresar a la sede y en cuánto tiempo, teniendo en cuenta el aforo máximo permitido cada hora. En todo momento deberá respetarse el distanciamiento físico y el aforo de cada sector.
2. Los profesores de sala estarán para garantizar que se cumplan los protocolos de limpieza y desinfección, por lo cual deberás respetar la instrucción que cada uno te pueda entregar.
3. Este reglamento se considerará un anexo al ya firmado al momento de contratar tu plan.
4. los gimnasios Sportlife zona norte cuentan con la certificación SAFE GUARD, que nos certifica como un lugar que cumple con los protocolos para garantizar un espacio seguro para entrenar.

