

## NORMAS COVID-19, OBRIGAS DOS USUARIOS:

Está **prohibido o acceso** ás instalacións de calquera persoa que teña síntomas compatibles coa COVID-19 ou estivera en contacto con persoas que estén enfermas.

**SÍNTOMAS:** Son básicos Febre con **Temperatura 37°C ou máis** **chamar ó 900 400 116**, **Tos seca e Cansancio** pero tamén **dificultade para respirar, (disnea), conxestión nasal e goteo seguido, perda de olfato, lesións na pel, escalofríos, dor muscular, de garganta e mesmo dor de cabeza, diarrea e vómitos,... ETC**

❖ É **obrigatorio** a **toma de temperatura corporal**, **paso obrigado pola alfombra** da entrada para proceder a desinfección do calzado deportivo e **lavado de mans con hidroalcohol** cada vez que se accede á instalación deportiva (Polideportivo).

❖ **Seguir en todo momento** as indicacións e directrices do persoal e monitor da sala/ximnasio do Pabellón de deportes.

❖ **Uso obrigatorio de toalla**, tanto na pista central así como no ximnasio do Polideportivo ou Pabellón de Deportes para protexerse así mesmo como ó equipamento-material do que fagamos uso ( colchonetas, sillas, bancos,...) .

❖ Cada **usuario debe traer un paño** perfectamente desinfectado e de uso exclusivo só para o Pabellón Municipal de Deportes e unha vez rematada a clase ten a obriga de **desinfectar** toda **equipación e material** (pesas tipo mancuernas, barras de peso, rulos, steps, bicicletas de spinning,...) do **que fixo uso** cun pulverizador de superficies que dispón o pabellón. Este apartado é **básico e esencial** que se faga correctamente para a continuación o **personal e monitor deportivo** procederán a **segunda desinfección** e supervisión final desta forma ofreceremos a tódolos grupos unha maior seguridade.

❖ Deberá **respetarse** en cada momento **o aforo ( máximo 9 usuari@s , mínimo 2 )** de cada espazo isto é Pista central e Ximnasio do Polideportivo. Só poderá estar **un grupo** dentro da instalación.

❖ **Cumprimento estrito das medidas de hixiene e protección** establecidas polas autoridades sanitarias.

❖ **Distancia mínima** con monitores e usuarios de **2 metros**. Durante a clase estableceremos 3 metros debidamente sinalizados no chan.

❖ **O uso da “MÁSCARA” é obrigatorio sempre**, tanto para realizar actividade deportiva na pista central como no ximnasio.

❖ **Lavado de mans frecuente** con gel hidroalcohólico que dispoñemos en diversos puntos do pabellón.

❖ **Permanecer** na instalación o **tempo imprescindible** e autorizado.

❖ **O pago** das distintas clases e actividades deportivas efectuarase a principios de cada mes co **importe xusto**.

❖ Tódalas clases ten un **custo ó mes de 15 Euros** a excepción de **pilates** que ten un custo de **25 Euros**.

❖ **Utilización dos vestiarios e baños**, con **limitacións a un usuario** por vestiario e baño sempre con autorización previa e uso de **carácter extraordinario**. **Non se pode facer uso das duchas**.

❖ Utilización individual de **botella de auga**.

❖ A **máscara** é importante que esté nas **condicións óptimas** respetando as indicacións do fabricante para que realice a súa función dun xeito eficaz.

❖ **Todos os usuarios ten obriga de coñecer esta normativa. GRACIAS** ❖