

## **PROTOCOLO OBLIGATORIO A RESPETAR Y CUMPLIR EN**

### **BAYRES PILATES STUDIO**

En Bayres Pilates Studio extremamos las medidas de cuidado, prevención, higiene y seguridad para salvaguardar la salud de alumnas, alumnos, profesoras, profesores, colaboradoras, colaboradores, y los alentamos a cumplirlas con mucha responsabilidad para así evitar la transmisión comunitaria del COVID 2019.

#### **Nuestro Plan de Medidas y Cuidados:**

\*Se redistribuyo el mobiliario y equipamiento del siguiente modo garantizando el distanciamiento social en todas sus direcciones:

\*Las camas de pilates reformer fueron distanciadas entre sí a más de 1.5 m de distancia cada una.

\*Se reemplazo el perchero común por un BOX de guardado sobre la pared, en la cabecera de cada reformer, allí cada alumna/alumno podrá resguardar sus pertenencias como abrigos, bolso, celulares, llaves, etc. Así también en la parte superior del BOX encontraras todos los elementos de trabajo debidamente sanitizados como aros, mat, pelota, bastón. Esto permitirá que cada alumna/alumno tenga cerca de su reformer los elementos de trabajo, sin necesidad que la profesora/profesor tenga que alcanzártelos.

\*En cada BOX también encontraras un pulverizador alcohol al 70% con su ballerina para que puedas sanitizar vos misma/o todos los elementos utilizados.

\*El zapatero que antes se encontraba dentro del salón, fue reemplazado por uno dividido en seis cajoncitos individuales quedando cada calzado separado unos de otro, de esta manera será obligatorio ingresar al salón alfombrado sin tu calzado.

\*Todas las herramientas y equipos de trabajo, como así también todos los espacios, instalaciones, mostradores, escritorios, accesos, escaleras salas, sanitarios, toilettes se mantendrán siempre debidamente higienizados y sanitizados.

\*Bayres Pilates Studio posee Toilete propio con sanitarios y lavamanos con jabón liquido y toallas de papel descartables a total disposición siempre de alumnas, alumnos y profesoras, profesores.

\*Durante la clase Las Profesoras y Profesores: Usaran tapaboca o barbijo y No tendrán contacto físico con alumnas/alumnos. También se respetara la distancia en todas las direcciones de 2 metros entre alumnas/alumnos y también entre alumnas/alumnos y profesora/profesor

\*Se solicita y recomienda a cada alumna/alumno traer tu propia botella con agua y un kit sanitizante personal (lo mínimo e indispensable) con toalla individual, y (tu Mat/colchoneta, si así lo prefirieses). No se podrán compartir toallas, botellas de agua y elementos de uso personal.

\* Es imprescindible venir desde tu casa ya cambiada/cambiado con ropa cómoda deportiva y el cabello largo deberá permanecer recogido.

\*No está permitido compartir materiales deportivos y/o de entrenamiento durante las clases.

\* **Circulación y señalización:** Se implemento una circulación con señalización (en piso, escaleras, paredes): el ingreso y egreso de alumnas/ alumnos/profesoras y profesores están debidamente señalizados y organizados con el fin de evitar el cruce de personas y respetar siempre el distanciamiento social preventivo y obligatorio. Por ejemplo: se podrá ingresar por la entrada principal y salir por una puerta destinada solamente a la salida.

\*El ingreso de cada turno debe hacerse una vez que las personas del turno anterior hayan salido del lugar.

\* No se permitirá dentro del establecimiento el uso de espacios de espera durante la inactividad. Se deben respetar el ingreso conforme a los horarios asignados.

### Ingreso a BAYRES CENTER GYM:

\* La puerta de acceso será la misma de siempre, ingresando por el molinete con tu credencial de Socio, se habilitó una nueva y diferente puerta para el egreso al retirarte de tu clase, ubicada al frente de la bajada de la escalera, encontrándose debidamente señalizada. Evitando y diferenciando, de esta manera, el cruce con personas que ingresan y egresan de Bayres Center y Gym y Bayres Pilates Studio.

\*Cada alumna/alumno deberá comunicarse previamente a través de nuestro Whatsapp: 1128797933 para coordinar y reservar las clases de Pilates Reformer.

\*Forma de Pago: Efectivo, Tarjeta de Crédito o Débito, Mercado Pago (10% adicional)

\*Se solicita el uso de barbijo de manera obligatoria al ingreso, como así también su inmediata colocación al finalizar la clase, no es obligatorio su uso durante la misma, ya que la Organización Mundial de la salud indica que las mascarillas o barbijos reducen la capacidad de respirar confortablemente y además la transpiración durante el ejercicio hace que las mismas se mojen, reduciendo de esta manera su capacidad de protección, aumentando así, la probabilidad de que se contaminen. Te recomendamos verificar su correcta colocación, guardarlo en tu mochila, bolso, cartera, mochila

\*Las Alumnas/Alumnos deberán presentar ante Bayres Center Gym, sin excepción, (vía mail, whatsapp, o recepción gym), una declaración jurada sencilla (provista por Bayres Center Gym) donde manifieste su buen estado de salud, debiendo declarar: - que no han sido afectados por la enfermedad COVID-19 y en caso de haber padecido la enfermedad deberán presentar la documentación que verifique el alta médica, como así también una autorización para terminar el aislamiento y realizar actividad física y/o deportiva. - la ausencia de exposición personal a casos conocidos o probables o sospechosos de COVID-19 en los últimos 14 días.

\*Se dispondrá de una superficie (trapo de piso o alfombra) con desinfectante, agua/lavandina para higienizar calzados.

\*Se tomara la temperatura corporal tanto a alumnas/alumnos como a profesoras, no utilizando termómetro de contacto. No estará permitido ingresar si la misma es igual o mayor a 37,5 °C. Así también no podrás ingresar ni permanecer en BCG si tuviera otros síntomas como: Tos, dolor de garganta, fatiga muscular, etc.

\* Deberás sanitizar tus manos con alcohol al 70% o alcohol en gel y aproximar (no apoyándola) tu credencial de BCG al lector permitiéndote así el acceso por molinete, para luego dirigirse directamente sobre tu lado izquierdo, subir los dos tramos de escaleras, donde podrás sanitizar nuevamente tu calzado para así quitártelos y dejarlos en un zapatero individual para cada alumna/alumno ubicado antes del ingreso al salón alfombrado de clases.

\*Luego ingresaras al salón y te dirigirás directamente a tu reformer, allí en la cabecera encontraras un box individual en la pared, donde deberás dejar tus pertenencias como bolso, cartera, llaves, celulares, etc. Allí mismo estarán todos tus elementos y equipos de trabajo ya sanitizados que utilizaras durante la clase como bastón, pelota, aro, mat, tablas, etc. quedando bien delimitada tu espacio de trabajo individual, no compartido, además encontraras un pulverizador conteniendo alcohol al 70% junto una ballerina.

\*La duración de la clase será de 45 minutos, destinando los 15` restantes para sanitizar y ventilar adecuadamente el salón. Al finalizar tu clase deberás sanitizar tanto los elementos que utilizaste como el reformer: cabecera, almohadilla, cintas de agarre, barra apoya pies, etc. Luego de la limpieza No olvides Sanitizar nuevamente tus Manos.

\*Inmediatamente deberás colocar tu barbijo, salir del salón, colocarte tu calzado y retirarte del estudio, bajando por las escaleras utilizando la puerta de salida ubicada frente al último escalón, estando debidamente señalizada.

**Ventilacion Natural:**

Bayres Pilates Studio posee tres puertas ubicadas hacia la calle y además dos puertas más que dan hacia la terraza, las cuales se encontraran permanentemente abiertas para favorecer la doble circulación de aire y permitir de esta manera, una muy buena ventilación en todo momento en el salón, No utilizándose, por el momento, el uso de ventiladores ni aire acondicionado.

\*Encontraras señalización y demarcación en diferentes espacios de accesos y transito: como al ingreso, en la recepción, se incorporo una mampara de vidrio sanitaria ubicada entre recepcionista y cliente con el fin de delimitar el distanciamiento social recomendado, así también se colocaron flechas indicadoras en escaleras para fijar la dirección en la que debes circular estableciendo así carriles de ida y vuelta, evitando que se sobrepase la distancia de seguridad.

\*Te recomendamos Evitar reuniones o intercambios sociales, NO está permitido tu permanencia al finalizar tu clase reservada tanto en BAYRES PILATES STUDIO como en BAYRES CENTER GYM.

\* Evitá saludar con besos, abrazos o apretones de manos, no llevarse las manos a la cara, así también te pedimos cubrirte con el pliegue del codo interno al estornudar o toser.

**“ Podrás sacarte el barbijo o tapabocas “Solo durante la clase”**

**\*Sólo estará permitido circular con tapaboca o barbijo”**

**\*Respetá el distanciamiento de 2 m entre personas durante todo momento.**

**RECORDA: El éxito de esta nueva apertura dependerá de la responsabilidad con la que respetemos las normas establecidas.**

**En el contexto de emergencia ante la propagación del coronavirus COVID-19 en nuestra Ciudad, es muy importante que te cuides y cuides a las personas que te rodean para evitar la expansión del virus.**

**Es nuestra responsabilidad como comunidad BAYRES CENTER GYM Y BAYRES PILATES STUDIO tomar todas las medidas necesarias para cuidarte, cuidarnos y así evitar el contagio y la propagación del virus.**

**MUCHAS GRACIAS**