



Protocolo Reapertura Bayres Center Gym:

Conocé los procedimientos protocolares necesarios a respetar y cumplir, durante la emergencia sanitaria COVID-19, por socias/socios, profesoras/profesores y colaboradoras/colaboradores:

En **BAYRES CENTER GYM** extremamos las medidas de cuidado, prevención, higiene y seguridad para salvaguardar la salud de nuestras/os socias, socios, profesoras, profesores, colaboradoras, y colaboradores. Los alentamos a respetarlas y cumplirlas con mucha responsabilidad para así evitar la transmisión comunitaria del COVID 2019.

Nuestro Plan de Medidas y Cuidados:

- ***Se incorporó una mampara de vidrio** sanitaria ubicada entre recepcionista/cliente asegurando de esta manera la protección y prevención entre recepcionista /socia/socio.
- *Se dispone antes del ingreso a BCG una superficie **alfombra sanitizante** con desinfectante, lavandina/agua para higienizar calzados.
- *La puerta de Ingreso será la misma de siempre, ingresando por el molinete con tu credencial de Socio, pero **se habilitó una nueva y diferente puerta para el egreso de socias y socios** ubicada al frente de la bajada de la escalera, del entrepiso, evitando y diferenciando, de esta manera, el cruce entre personas que ingresan y egresan. La misma se encuentra debidamente señalizada.
- ***Se colocaron dos Muebles Organizadores con Boxes Individuales**, en un sector específico de BCG, destinados al resguardo de abrigos, pertenencias, etc. reemplazando a los anteriores percheros. De esta manera se evita el contacto de tus pertenencias con el resto de las personas y solo ingresarás al área de entrenamiento con lo indispensable. Te recomendamos y sugerimos no dejar en dichos boxes elementos de valor como billeteras, celulares, etc.
- *En la Sala de Musculación se distanciaron algunas maquinas y otras se redistribuyeron a otros sectores, señalizando el piso con cintas demarcatorias amarilla y negra, con el fin de delimitar muy bien los espacios de entrenamiento individual, garantizando así, el distanciamiento social entre alumnas/alumnos, profesoras, profesores, en todas sus direcciones.
- *Tanto en la Terraza como en el Salón Fit donde se dan las clases, también se colocaron cintas demarcatorias amarilla y negra delimitando el espacio de entrenamiento individual y garantizando así, el distanciamiento social entre alumnas/ alumnos/ profesora/ profesor. Te agradecemos respetar la distancia de 2 metros en todas las direcciones.
- * En cada Sala donde se desarrollan las diferentes actividades encontraras un KIT de limpieza y desinfección para socias y socios, el mismo tendrá alcohol al 70%y/o lavandina 10ml por cada litro agua pulverizador y paños para la limpieza de los materiales.
- *Todas las herramientas y equipos de trabajo, como así también todos los espacios, instalaciones, mostradores, escritorios, accesos, escaleras salas, sanitarios, toillettes se mantendrán siempre debidamente higienizados y sanitizados.
- ***Sumamos una plataforma de registro de turnos Online** donde cada alumna/alumno deberá reservar de forma previa y obligatoria la clase fit elegida o su horario de entrenamiento:
<https://bayrescentergym.buscaturno.com> En el caso de no poder asistir al turno solicitado, te agradecemos cancelar con anticipación en la misma plataforma: Click en Menú, Panel del socio, seleccionas el día y hora de tu reserva, clic en el icono del lápiz y cancelas.
- * También incorporamos **un nuevo sistemas de Rutinas de Entrenamiento Personalizadas On Line para poder tenerla en tu celular** diseñadas y renovadas mensualmente por un entrenador, descartando las antiguas rutinas de papel, de esta manera evitamos el contacto con las mismas entre profesores, alumnas/alumnos.
- * Los colaboradores de Bayres Center Gym deberán **respetar en todo momento los protocolos que se establezcan e impartir la normativa de pautas a seguir a los socios/socias de BCG.**
- *Se establece que **socias/socios no vengán acompañados.**



*Así tampoco podrán permanecer dentro del establecimiento personas en situación de “espera” en áreas de circulación, accesos y egresos, y todo otro lugar que no esté específicamente destinado para el desarrollo de la actividad. En caso de que surgiera **la necesidad de aguardar, deberás permanecer fuera del establecimiento hasta encontrarse en condiciones de ser atendido.**

* **Circulación y señalización:** Encontraras señalización y demarcación con cintas amarillas y negras en los diferentes espacios de accesos, salas, pisos, escaleras, paredes, como así también flechas indicadoras en escaleras para **fixar la dirección en la que debes circular**, estableciendo así **carriles de ida y vuelta**, con el fin de evitar la circulación cruzada y respetar en todo momento el distanciamiento social preventivo y obligatorio. No se permitirá dentro del establecimiento el uso de espacios de espera durante la inactividad. **Se deberá respetar el ingreso conforme a los horarios asignados.**

Ventilación Natural:

*Se mantendrá una ventilación con renovaciones de aire permanente, lo más naturalmente posible en todos los espacios y diferentes salones de BCG.

*Mantendremos constantemente la puerta de ingreso abierta, ventanales, así también habilitamos dos nuevas puertas: una es el portón ubicada en el salón musculación con salida a la calle Chacabuco, favoreciendo la doble entrada de aire que se genera desde el patio interno con ventilación hacia nuestra terraza y la segunda puerta habilitada es la de salida, de emergencia, ubicada al frente de la bajada de la escalera, del entrepiso y primer piso, evitando y diferenciando, de esta manera, el cruce entre personas que ingresan y egresan de BCG. La misma se encuentra debidamente señalizada.

PAUTAS GENERALES PARA EL DESARROLLO DE CLASES FIT Y RUTINAS DE ENTRENAMIENTO EN MUSCULACION:

*Tanto tu entrenamiento en musculación como tu asistencia a las diferentes clases Fit, únicamente podrán ser reservadas previamente, a través de nuestra plataforma de turnos:
<https://bayrescentergym.buscaturno.com>.

*La capacidad máxima de alumnas/alumnos en cada clase Fit en la terraza será de 12 y de 15 alumnas/alumnos por turno en el salón musculación.

*La duración máxima de tu turno tanto para musculación como para una clase será de 45'. Te recordamos respetar el horario de ingreso tanto al llegada como al finalizar el turno reservado, ya que los mismos son consecutivos y además es obligatorio destinar los 15' restantes de la hora, a sanitizar el material y espacio utilizado.

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

*Se solicita y recomienda a cada alumna/alumno traer botella personal con agua de hidratación y un kit sanitizante con toalla personal y elementos de higiene. Te sugerimos llevarla con vos en bolsillo, mano, cuello o riñonera, aconsejamos NO dejarlas en ninguna superficie del gimnasio. Las Mochilas y otras pertenencias (que no sean celulares y elementos de valor) deben quedar en el sector específico destinado al resguardo de tus pertenencias **BOXES CON SEPARACIONES INDIVIDUALES**, etc. Solo se ingresará al área para ejercitarse con lo indispensable y necesario.

*Es imprescindible venir desde tu casa preparada/o con ropa cómoda deportiva y el cabello largo deberá permanecer recogido.

*Durante la clase o entrenamiento Profesoras y Profesores usaran tapaboca o barbijo que cubran nariz, boca y mentón y No tendrán contacto físico con alumnas/alumnos, se deberá respetar, en todo momento, la distancia en todas sus direcciones de 2 metros entre alumnas/ alumnos/ profesora/ profesor.



***Para socias/socios el uso de tapabocas NO será obligatorio mientras se realiza el entrenamiento o clase. Es opcional su uso en actividades físicas de baja intensidad.**

Sí será obligatorio al ingreso, egreso y momentos de circulación por BCG.

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

* Antes de iniciar las actividades físicas, socias/socios y profesores/as deberán desinfectarse las manos con alcohol al 70 % o alcohol en gel.

* No podrán desarrollarse actividades que impliquen contacto físico entre socias/socios, profesoras/profesores.

* Los materiales no se podrán compartir en ningún momento tanto en una clase como en la sesión de entrenamiento. Cada usuario contará con un pack de materiales (colchonetas, bandas elásticas, bicicletas, elementos de peso libre, etc.). La higiene de los mismos se realizará antes del inicio y al finalizar cada clase/entrenamiento, la cual deberá ser supervisada por los profesores.

*Bayres Center Gym proveerá en todo momento, en los distintos salones, pulverizadores sanitizantes de alcohol al 70%, y elementos de limpieza e higiene, encontrándose a total disposición de profesoras/profesores, alumnas/alumnos, colaboradores, y colaboradoras.

* Se deberá **evitar el desarrollo de actividades de alta intensidad**. En el caso de que la actividad desarrollada genere un incremento de la frecuencia respiratoria, la distancia deberá ser de 6mts entre las personas.

* Una vez finalizada tu clase o entrenamiento deberás sanitizar tus manos, colocar inmediatamente tu tapaboca/barbijo y retirarte evitando reuniones o intercambios sociales, **NO está permitido la permanencia en BAYRES CENTER GYM al cumplir tu horario.**

USO DE SANITARIOS Y VESTUARIOS

***Se reforzaron las condiciones de higiene de los sanitarios** aumentando la frecuencia de higiene y desinfección de los mismos.

* Se debe minimizar la cantidad de personas que utilicen estas instalaciones en forma simultánea, a modo de respetar la distancia mínima de 2 entre cada una de ellas, tanto dentro como fuera del mismo.

***No estará habilitado el sector de duchas**, como así tampoco está permitido el cambio de indumentaria, se limita su uso exclusivamente para el adecuado lavado de manos con jabón líquido en dispenser y toallas de papel descartables.

*Para las **personas que tomen clases Fit en la terraza** podrán utilizar los sanitarios y lavamanos del Estudio de Pilates ubicado en el mismo 1º piso, junto a la terraza.

***FORMAS DE PAGO** : Efectivo, Tarjeta de Crédito o Débito, Mercado Pago (10% adicional)

CONDICIONES PARA EL INGRESO A BAYRES CENTER GYM:

*Se solicita el **uso de barbijo que cubran nariz, boca y mentón** de manera **obligatoria** al ingreso. Es obligatorio su colocación inmediata al finalizar la clase, no haciendo falta su uso durante la clase, te recomendamos guardarlo en tu mochila o bolso junto a camperas, celular y demás elementos de uso personal.

* Antes de Ingresar a BCG se tomara la temperatura corporal a alumnas/alumnos, profesoras, profesoras, colaboradores/colaboradoras, 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.

*Las Alumnas/Alumnos deberán presentar ante Bayres Center Gym, sin excepción, (vía mail, whatsapp o firmar en recepción), una **declaración jurada de salud 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.

*Personas **mayores de 65 años** podrán entrenar en BCG **presentando de manera obligatoria, la declaración jurada de salud + el certificado médico actualizado.**

*Informar y chequear con la recepcionista, la clase u horario reservado para musculación en nuestra plataforma de turnos.

* Deberás sanitizar tus manos con alcohol al 70%, aproximar tu credencial de BCG al lector, sin apoyarla en el mismo, permitiéndote así el acceso, para luego dirigirse directamente a la clase o entrenamiento previamente reservado en nuestra plataforma de turnos.

RECOMENDACIONES GENERALES

* Evitá saludar con besos, abrazos o apretones de manos, así también te pedimos cubrirte con el pliegue del codo interno al estornudar o toser.

*No se podrán compartir toallas, botellas de agua, elementos de uso personal, ni materiales deportivos.

*Te recomendamos evitar reuniones o intercambios sociales, NO está permitido tu permanencia al finalizar tu clase o entrenamiento.

*El ingreso y egreso de alumnas/ alumnos/profesoras y profesores estarán señalizada y organizada para respetar siempre el distanciamiento social preventivo y obligatorio.

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

***Sólo estará permitido circular dentro de BAYRES CENTER GYM con tapaboca o barbijo"**

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

*Te recomendamos y sugerimos seguir los consejos, indicaciones, actualizaciones, incorporaciones destacadas en carteleras, accesos, y descansos de BAYRES CENTER GYM, como así también te agradecemos seguirnos por nuestras redes sociales: <https://www.instagram.com/bayrescentergym/>
<https://www.facebook.com/BayresCenterGym>

O por Nuestro **Whatsapp: 1128797933**

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 tomar todas las medidas necesarias para evitar el contagio y la propagación del virus.

MUCHAS GRACIAS