

**USO DE SALA MUSCULACIÓN DE ALTO RENDIMIENTO
ESTADIO DE ATLETISMO "Joaquín Villar"
NUEVA NORMALIDAD**

AFORO LIMITADO a la práctica deportiva individual de **10 PERSONAS** por turno horario, siempre con cita previa.

UNICAMENTE pueden acceder:

Deportistas de élite
Deportistas DAN y DAR
Federados en clubes de Atletismo registrados en la ciudad de Alicante.

➤ Los turnos horarios establecidos serán los siguientes:

de 08'00 h a 10'00 h
de 10'30 h a 12'30 h
de 17'30 h a 19'30 h
de 20'00 h a 22'00 h

- La hora de acceso y abandono de los espacios deportivos será las que efectivamente tengan reservadas de manera previa, no pudiendo adelantarse o alargarse la estancia en la sala por ninguna razón.
- Mantener en las diferentes estaciones de trabajo disponibles y durante todo el tiempo que permanezca en la sala, una distancia mínima de seguridad interpersonal de 1,5 metros.
- Obligatorio el uso de la mascarilla en el tránsito entre máquinas.
- No se podrá permanecer en las zonas de tránsito más tiempo del necesario para realizar su rutina de ejercicios.
- Será obligatorio desinfección de manos con solución hidroalcohólica a la entrada de la sala.
- Obligatorio Limpiar y desinfectar el material y las máquinas después de cada uso, prestando especial atención a las zonas de contacto de manos más frecuente en mancuernas, barras, etc. Especial precaución con la limpieza del sudor
- Obligatorio el uso de toalla (de tamaño mínimo 130 x 50) suficiente para protegerse y proteger a los demás cuando el cuerpo esté en contacto con maquinaria y/o bancos.

- Dejar las pertenencias como mochilas y elementos personales no necesarios para el entrenamiento, en los bancos habilitados para ello que se encuentran situados en el pasillo de acceso a la sala. No está permitido el uso de taquillas, vestuarios, jaulas, etc...
- Se recomienda traer colchoneta o esterilla propia en el caso de tener que realizar ejercicios de suelo.
- No compartir material sin antes ser desinfectado, así como otros elementos tipo toallas, colchonetas, botella de agua, etc.
- Uso individual de botellas de agua o bebidas isotónicas
- Los deportistas deberán ir provistos de ropa deportiva y calzado adecuado para la correcta práctica de la modalidad deportiva
- No se permite el acceso a menores de 16 años.
- Mantenga el material ordenado para un mejor control de la desinfección y limpieza. Siempre que se utilicen materiales móviles (mancuernas, barras, discos, etc.) es obligatorio colocarlos en su lugar correspondiente una vez finalizados los ejercicios. Nunca deben sacarse de la Sala de Musculación.
- En todo caso los usuarios deberán seguir las observaciones y requerimientos del personal a cargo de las instalaciones, estando obligados a cumplir las presentes normas.
- Recordamos que la actividad deportiva se realizará por cuenta y riesgo del usuario teniendo que ser consecuentes con la excepcional situación sanitaria que estamos viviendo, así como, con las consecuencias derivadas de cualquier negligencia o incumplimiento de la presente normativa.
- El usuario de la instalación dará su consentimiento siempre que le sea requerido por el personal municipal, para que se le mida la temperatura mediante un **termómetro de infrarrojos sin contacto**. En caso de que un deportista sobrepase los **37'5°C**, deberá abandonar inmediatamente la instalación, debiendo de informar seguidamente de la situación a su centro de salud. En ese caso, durante los **siguientes 14 días** no podrá acceder a ninguna instalación deportiva.
- **No** está permitido el **llenado de botellas de agua** desde los grifos de la instalación. Por ello se recomienda encarecidamente el uso individual de botellas de agua o bebidas isotónicas.
- Por favor, abstengase de acudir a la Sala si presenta síntomas compatibles con el virus del COVID 19