

LA ALAMEDA AGUA Y SALUD

GUÍA PARA EL CLIENTE

CONFÍA EN NOSOTROS




WWW.ALAMEDAAGUA.ES

LA ALAMEDA AGUA Y SALUD || TLF: 949 27 80 21 || CALLE ZURBARÁN, 1, 19200 AZUQUECA DE HENARES, GUADALAJARA

1.

Por qué la actividad física es determinante para luchar y prevenir el COVID-19:




La actividad física y el ejercicio mejoran nuestra salud.

#1


Según estudios científicos, la práctica regular de actividad física y ejercicio supone un beneficio enorme sobre nuestra salud y bienestar físico y mental, incluso con niveles de práctica reducida.

#2

La investigación ha demostrado que el ejercicio de intensidad moderada (del 65-80% del consumo de oxígeno máximo) realizado de manera regular (cumpliendo o excediendo las recomendaciones oficiales de 150 min/semana), produce una serie de respuestas positivas, incluyendo efectos beneficiosos sobre la respuesta inmune frente a la infección.



El ejercicio refuerza nuestro sistema inmunológico y nos ayuda a prevenir el COVID-19.




Los centros deportivos son clave para practicar de manera segura y eficaz el ejercicio físico.

#3


Para nosotros, es muy importante ofrecerte un programa de ejercicio que se adapte a tus necesidades y que refuerce tu sistema inmunológico. Por eso, ofreceremos programas de entrenamiento específicos.

#4

Desde La Alameda Agua y Salud, hemos creado un plan integral de seguridad e higiene que garantiza la seguridad tanto de trabajadores como de clientes.



La seguridad e higiene evitan contagios y garantizan un entrenamiento que refuerza tu sistema inmunológico.



El ejercicio puede detener los contagios y/o reducir el impacto de la enfermedad.

#5

Como ya sabes, existen 3 prácticas básicas para reducir los contagios: la distancia social, la protección individual y la higiene regular de las manos. Desde La Alameda Agua y Salud, apostamos por una cuarta práctica que también ayudará a tu protección individual: el ejercicio diario. De este modo, no solo reforzaremos nuestro sistema inmunológico, sino también nuestro estado de ánimo y salud mental para hacer frente a esta nueva situación.

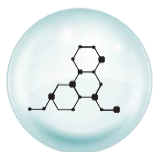
2.

LA ALAMEDA AGUA Y SALUD: MEJOR ESCENARIO PARA REFORZAR TU SISTEMA INMUNE.

¿Qué medidas hemos tomado para tu seguridad?

PROGRAMAS DEPORTIVOS

Programas de ejercicio diseñados científicamente para:



Reforzar el sistema inmune



Recuperar la masa muscular



Perder peso



Reducir el estrés y la ansiedad

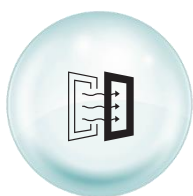
3.

MEDIDA DE SEGURIDAD: PISCINA CLIMATIZADA - PABELLÓN CIUDAD DE AZUQUECA.

Te garantizamos instalaciones con máximos niveles de seguridad y protección



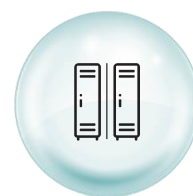
Aire libre de virus, bacterias y contaminación



Aire renovado constantemente, renovación de todo el aire del centro.

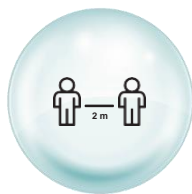


Áreas individualizadas de entrenamiento



Espacio de cambio individual en los vestuarios

MEDIDAS DE DISTANCIAMIENTO FÍSICO



Garantía de distancia física de seguridad mínima de 2 m²

- Sistema de reservas y control de aforo a través de nuestro Kiosco
- Uso de tarjeta en los tornos de acceso al centro
- Sistema de balizas que ordena la circulación de sentido único en todas las circulaciones
- Control de aforo específico de 75% de ocupación (Zona Fitness) y 50 % de ocupación (Vestuarios).
- Garantía de 2,5 m² para la realización de actividades colectivas y sala de musculación.
- Uso obligatorio de mascarillas de protección individual en zonas comunes
- Espacios señalizados de circulación e itinerarios de la actividad, para organizar la circulación de socios y así ayudar a mantener la seguridad individual en las salas de actividades dirigidas y sala de musculación.



Responsable anti COVID-19 que supervisa todas las acciones de distanciamiento físico y de limpieza, higiene y desinfección

- Coordinación y dirección de los equipos anti COVID-19 en los 2 centros.
- Acreditación de empresa de limpieza que certifica que está libre de COVID-19.
- Comunicación directa con el equipo de asesores en epidemiología y salud pública.
- Preparado/a para identificar riesgos de forma inmediata.
- Supervisa los controles de temperatura en accesos.
- Vestuarios estarán operativos, empre y cuando nos lo marquen las Autoridades Sanitarias.

MEDIDAS DE LIMPIEZA, HIGIENE Y DESINFECCIÓN



Desarrollo de nuevos protocolos de limpieza y desinfección anti COVID-19 reforzando horarios y uso de productos certificados contra el virus

- Limpieza y desinfección a fondo antes de la apertura.
- Alfombra desinfectante en la entrada del centro
- Protocolos de limpieza intensiva planificados en función de áreas y niveles de ocupación con productos homologados por la OMS.
- Protocolo limpieza y desinfección intensivo en suelos y paredes de todo el centro
- Protocolo de limpieza y desinfección intensivo en todo el equipamiento de la sala de fitness.
- Protocolo de limpieza intensivo del equipamiento de peso libre y materiales complementarios.
- Limpieza del material de uso individual previa a cada sesión de actividades colectivas.
- Limpieza y desinfección de áreas de entrenamiento individualizado (Maquinaria Cardio), tras cada uso
- Personal con los EPIS, recomendados por las Autoridades Sanitarias.
- Geles hidroalcohólicos para la desinfección regular de manos en todos los espacios de actividad

4.

ACCESO AL CENTRO:

- 1.- Se **recomienda que todos los usuarios**, realicen una **vigilancia activa de sus síntomas**. Ante cualquier síntoma, haber estado en contacto con personas infectadas o bajo sospecha de estarlo, se debe **evitar cualquier actividad**, poniéndose en contacto de forma inmediata con los servicios sanitarios y seguir sus indicaciones.
- 2.-Puedes **acceder al centro por las puertas señalizadas** y habilitadas para ello, y respetando siempre las distancias y señaléticas de seguridad. Además, podrás limpiarte el calzado con una esterilla especial con 2 fases de limpieza, para garantizar que entre nada del exterior.
- 3.- En la instalación podrás **lavarte las manos** frecuentemente con **gel hidroalcohólico, agua y jabón**.
- 4.- **Tomaremos la temperatura de cada cliente** en cada entrada con termómetro infrarrojos sin contacto, que solo permite el **acceso con una temperatura menor a 37,2º**.

El protocolo de acceso será el siguiente:



1. **Comprobación de reserva** en el Kiosco (Actividades colectivas).



2. **Toma de temperatura** a la entrada de la sala y clases colectivas.

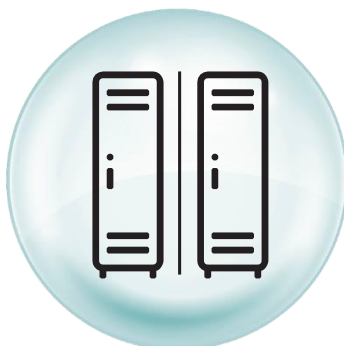


3. Uso de **mascarilla OBLIGATORIO** en las zonas de tránsito y zonas no delimitadas.

5.

ACCESO VESTUARIOS

- 1.- Hemos **habilitado consignas** en diferentes puntos del centro para que solo pasen por vestuarios quienes necesiten hacer uso de la ducha.
- 2.- En el **interior de los vestuarios** encontraras **zonas indicativas** donde sentarte, con **espacios de cambio individual** y respetando la distancia entre usuarios.
- 3.-**Respetar la distancia de seguridad** que hemos marcado tanto para el uso de taquillas, como de los lavabos, duchas, el wc...
- 4.-Los **lavabos** están disponibles para **uso de forma alterna y nunca conjunta**. Siguiendo siempre las medidas de seguridad establecidas y la **distancia mínima**. Queremos informar que los secadores permanecerán deshabilitados de forma temporal.
- 5.- Será **necesario que te lleves cada día tus pertenencias**, dejando libres y limpias las taquillas y zonas comunes.
- 6.- En la Instalación de la Piscina Climatizada el **vestuario infantil** será de uso **exclusivo de hombre** y el **vestuario femenino de mujeres**. Salvo indicación contraria por parte de la dirección del centro.
- 7.- **Aconsejamos en la medida de lo posible no utilizar los vestuarios** y venir cambiado con la ropa de entrenar, **evitando así masificaciones puntuales**. Los vestuarios estarán operativos atendiendo siempre a los criterios que nos marquen las Autoridades Sanitarias. Se podrá también hacer uso de las duchas, están separadas por mamparas. Es **Obligatorio** el uso de la mascarilla cuando se cambia uno de ropa.



6.

PAGOS, HORARIOS Y ACCESO A LA SALA DE MUSCULACIÓN Y CLASES COLECTIVAS.

1.- Somos conscientes durante todo este tiempo de la incertidumbre que puede causar los pagos realizados con anterioridad, no alarmaros, ya que estos se prorrogas desde el día que volvamos a la actividad el 13 de Julio de 2020.

2.- Los usuarios que pagaron el mes de marzo de 2020, podrán disfrutar de las instalaciones desde el 13 de Julio hasta el 31 de Julio de 2020 sin realizar ningún pago extra.

3.- Por el momento solo se abrirá la sala de musculación (Piscina Climatizada) de Lunes a viernes de 8:00 a 23:00 horas y sábado de 9:00 a 16:00 horas. Y las clases colectivas (Pabellón Ciudad de Azuqueca) de Lunes a viernes en horario de mañana y tarde.

4.- El control de aforo de la sala fitness será del 75 % y las clases colectivas se reducirán para permitir la distancia de seguridad de 2,5 metros cuadrados. Se llevará a cabo por el programa de control de acceso (Provisport).

5.- **El acceso a la sala fitness** estará disponible durante todo el tiempo de la apertura (**Horario de 8:00 a 23:00 horas**), con un aforo del **75 %**, independientemente del momento en el que se acceda. Aconsejamos no estar más de **90 minutos**.

6.- **El acceso a las salas de actividades dirigidas se realizará por la puerta del garaje** (Salida de emergencia). Cuando estés allí, antes de entrar, debes registrar la **reserva activándola en la pantalla habilitada** (ordenador de reservas) del Pabellón Ciudad de Azuqueca. Deberás ser puntual (mínimo 5 minutos antes), para evitar aglomeraciones, en este caso, la entrada no estará disponible durante toda la actividad.

7.- **Es obligatorio**, venir con tu **propia colchoneta** a las actividades de colectivas.

8.- Te recomendamos que acudas al **gimnasio listo para empezar a entrenar** para evitar el uso intensivo de vestuarios y optimizar el tiempo de estancia en el centro.

9.- **Respetar en todo momento las indicaciones** de nuestro personal, así como la señalización establecida.

7.

SEGURIDAD

1.- A partir de ahora, tendrás que usar la toalla durante los **entrenamientos**. Es un requisito **OBLIGATORIO** para poder utilizar la instalación, y se deberá mostrar al instructor de sala. Esta debe de tener un tamaño suficiente para protegerte.

2.- El uso de mascarillas será **OBLIGATORIO** para acceder y desplazarte por la instalación. Excepto cuando te encuentres realizando ejercicio en la zona de cardio o en las zonas de entrenamiento delimitadas, que podrás prescindir de la mascarilla, gracias a la distancia establecidas por las Autoridades.

3.- En cada uno de los espacios hay gel desinfectante, para usar **durante el entrenamiento**.

4.-Tendrás que usar la tarjeta de acceso para entrar. Es un requisito **OBLIGATORIO** para poder utilizar la instalación.

Mientras que la OMS recomienda un espacio de seguridad de 25 m^2 , el aforo de las actividades dirigidas se reduce para respetar el espacio mínimo de seguridad por persona, para que las actividades en grupo sea segura. Además, una vez finalizada la actividad, el instructor dará indicaciones de cómo se debe desalojar la sala.



8.-

VUELTA A CASA.



Al volver a casa, intenta no tocar nada.



Quítate los zapatos.



Deja bolso, cartera, llaves, etc. en una caja en la entrada.



Quítate la ropa **exterior** y métela a una bolsa a lavar. **Con lejía recomendable a 60°.**



Lava el móvil o las gafas con agua y jabón o con alcohol.



Dúchate, o si no puedes lávate bien **todas las zonas expuestas (manos, muñecas, cara, cuello, etc....).**



Quítate los guantes **con cuidado**, tíralos y lávate las manos.



Limpia con lejía (**20 ml por litro de agua**) las superficies de lo que hayas traído de fuera **antes de guardarlo.**



Recuerda que **no es posible hacer una desinfección total**, el objetivo es disminuir el riesgo.

