

CACERES WELLNESS

guía rápida de normas

Durante este período no hemos parado de realizar tareas de mantenimiento y limpieza, además de una serie de medidas extra



desinfección de espacios
re-diseño para mantener la distancia 
hipercloración de la zona de agua



planifica tu visita, consultando aforo real y estimado en nuestra web o en el botón OCUPACIÓN de la app GIMNASIO VIRTUAL. El aforo al interior del centro está limitado por un nuevo control de entrada.



si tienes síntomas no vengas al centro, es por tu seguridad pero sobretodo por la de los demás.



no olvides tu llave o carnet, ya que por motivos de control de aforo sin ella no podrás acceder al centro



para entrenar es obligatoria **una toalla grande**, que coloques sobre máquinas y colchonetas, y si puedes otra pequeña para tu sudor



mascarilla siempre para acceder, entrenar con pesas o estirar, y puedes quitártela y ponerla sobre tu toalla en máquinas de cardio, natación y en actividades dirigidas



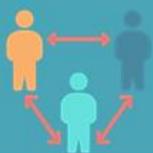
al acceder a cada zona usa las **alfombras** para desinfectar el calzado y el **hidrogel** para las manos, además de papel desechable para limpiar



si puedes cámbiate y dúchate en casa, y no uses la taquilla si no es necesario, podrás acceder a entrenar con una bolsa pequeña en la que llevar tus **efectos personales**



mantén en todo momento la distancia de 2 metros con otros usuarios en todo el centro



es obligatorio reservar la actividad dirigida antes de que empiece, y estar puntual o incluso 5 minutos antes. No es necesario en sala fitness o natación



la ducha es obligatoria antes y después, usando preferentemente las de la zona de piscina



consulta al socorrista para saber si hay aforo libre y que espacio ocupar para nadar



No es necesario reservar **ludoteca o acts. infantiles**. Pregunta directamente en las salas de planta inferior para conocer aforo disponible



trae tu propia botella de agua, la fuente de fitness está desactivada por seguridad



no te quites la mascarilla para estornudar o toser, y evita tocarte la cara



elPerú
CACERES WELLNESS

normas completas en elperuwellness.es

normas

actividades fitness infantiles

Hasta un próximo cambio en la normativa, las actividades están programadas para niños mayores de 4 años, siguiendo el horario del mes.

El **aforo máximo** por actividad será de **9 niños** y se podrá asistir a **una sola clase por día** y niño@ [1 hora de duración].

No será necesaria la reserva previa de la clase. La entrada y salida de las actividades se realizará en el pasillo -1 **por riguroso orden de fila en las marcas señalizadas** para tal efecto en el suelo.

9

si tienes síntomas

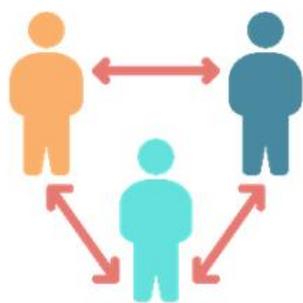
no vengas al centro, es por tu seguridad pero sobretodo por la de los demás.



al acceder a cada sala los niños usarán **hidrogel** para desinfectar las manos

El uso de **mascarilla** será **obligatorio para mayores de 6 años** y recomendable para los menores de 6 años.

Podremos quitarnos la mascarilla en el momento justo de inicio de la clase cumpliendo la distancia social.



Los niños mantendrán en todo momento la **distancia de 2 metros** con otros niños durante las clases, manteniéndose sobre las marcas del suelo

Se accederá a la clase con **toalla** pequeña individual, **botella** de agua personalizada y está permitido el acceso con una pequeña **bolsa** para guardar efectos personales incluida la mascarilla.



No olvides tu carnet,

por cuestiones de aforo no podremos abrirte de forma manual si lo olvidas



elperuwelness.es

927 629 438

elPerú

CÁCERES WELLNESS

GUIA SOBRE NUEVA NORMATIVA EN FASE 3

el Perú Cáceres Wellness

08 de junio de 2020

Las condiciones de la fase 3 en Extremadura para la apertura de centros deportivos son en resumen las siguientes: **Reducción del aforo al 50% en instalaciones deportivas cubiertas y vestuarios, reducción al 30% del aforo en piscinas climatizadas y limitación de las actividades dirigidas a 20 personas.** Nuestro centro se ha preparado desde el punto de vista de **limpieza y desinfección, mantenimiento y también en la nueva organización de protocolos y procesos modificando, adaptando y mejorando espacios e instalaciones para lograr la mayor seguridad y confort posible.**

Pedimos ahora la colaboración de todos nuestros socios para el riguroso cumplimiento de todas las normativas de seguridad que durante esta fase vamos a acometer, todas ellas en favor de una **mayor seguridad sanitaria y comodidad** de nuestros clientes y empleados.

ACTUACIONES DURANTE EL PERIODO DE CONFINAMIENTO

Se han mantenido los servicios de mantenimiento y limpieza durante todo el periodo de confinamiento, conservando el estado de las instalaciones en todo momento. Durante este periodo se han tomado un conjunto de medidas extra en diferentes apartados:

- **desinfección** de espacios comunes y de actividad
- **hipercloración** de la zona de agua
- **tratamiento** y puesta a punto de los circuitos de red de agua caliente sanitaria
- mantenimiento y renovación de todos los sistemas mecánicos de **aire y climatización**
- instalación de **dispensadores con gel hidroalcohólico** por toda la instalación, así como dispensadores de papel, papeleras y alfombras para desinfectar el calzado
- se han **re-diseñado los espacios para el mantenimiento de la distancia** y la circulación segura por las instalaciones, usando nuevos espacios, bloqueando otros y separando todas las máquinas
- **los trabajadores** contarán con formación específica sobre los protocolos de actuación ante el COVID-19, así como con el material y los equipos de protección adecuados
- se ha implementado un **nuevo sistema de reservas y de control de aforos** para mayor comodidad del cliente
- en la zona de **cafetería** se ha habilitado un **sistema de pago electrónico** a través de la app *Breasy* para reducir el uso de dinero en efectivo en las máquinas de café y vending

PLANIFICA TU VISITA DESDE EL 10 DE JUNIO

Como ya sabes abrimos desde el miércoles **10 de junio a las 11.30h**, pero **no se facturará ningún día de cuota hasta el martes 16** de junio, por lo que estos días nos servirán a todos para adaptarnos a una nueva forma de entrenar.

- **consulta aforo real y estimado** en [esta web](#) y en nuestra app GIMNASIO VIRTUAL, para poder acudir al centro en los horarios que más te interese
- **reserva tu actividad dirigida** en el app hasta 48 horas antes, pudiendo reservar una por día
- **si no vas a acudir a la actividad dirigida** debes anularla en la app GIMNASIO VIRTUAL o en la web antes de la hora; el incumplimiento reiterado de esto conllevará una penalización, ya que son plazas que no ocupa nadie después
- en caso de la aparición de **cualquier síntoma** (fiebre, tos, malestar...) avise al 112 y **no acuda a entrenar**
- los **vestuarios se podrán utilizar con una limitación del 50% del aforo y manteniendo la distancia social**; por dicha reducción, recomendamos el uso sólo para aquellas personas que lo necesiten por motivos laborales, distancia al hogar o la propia práctica de la natación
- se permite la utilización de una **pequeña bolsa para guardar sus efectos personales** con la que se podrá acceder a sala fitness y al área acuática; con esta medida limitaremos entre todos el uso de vestuarios

ACCESO AL CENTRO DEPORTIVO

Una vez hayas preparado tu visita sigue las indicaciones, pantallas y señales que encontrarás por todo el centro, así como las instrucciones de nuestro personal. Si no cumples las normas de acceso el personal del Perú podrá prohibir tu entrada. El incumplimiento reiterado de las normas de seguridad podrá acarrear igualmente penalizaciones o incluso la expulsión.

- en recepción principal, en el nuevo acceso a sala fitness y en las moquetas de acceso a las pistas de dirigidas hay habilitadas **zonas de desinfección y secado de calzado**, cuyo uso es obligatorio para poder pasar
- en el torno principal se ha instalado una **pantalla con control** para no superar en ningún caso el 50% aforo interior de la instalación, que debes consultar antes de acceder
- por este control es más importante y obligatorio que nunca **usar tu llave o carnet personal**, y **no podremos abrir de forma manual** si lo olvidas; por supuesto no puede cederse la llave o carnet propios a otras personas y supone una falta grave que será penalizada
- si accedes a un curso con un menor que debes cambiar de ropa, deberás solicitar **dobles carnets** para el acceso por tornos en recepción (coste 3€)
- circula por los pasillos y zonas comunes **por tu derecha**
- hay que **reservar la actividad dirigida** a la que quieres asistir a través de la app GIMNASIO VIRTUAL, pero para nadar o entrenar en sala fitness, tan sólo debes consultar aforo disponible
- **no se podrá acceder a las zonas de actividades dirigidas sin la autorización presencial del monitor**, que además explicará cómo **desinfectar los materiales** antes y después de la clase
- **mascarilla obligatoria** para acceder a todas las zonas, y sólo puede retirarse para realizar cardio, natación, cursos y actividades dirigidas
- mantén siempre que sea posible la **distancia interpersonal de 2 metros**, está altamente desaconsejado saludarse con contacto o formar grupos en cualquier zona del centro
- tras el acceso a cada zona o sala deberás **desinfectarte las manos** en uno de los muchos puestos con gel hidroalcohólico del que dispones, asegurando que las zonas deportivas
- te recomendamos que **repitas la desinfección de manos** cada cierto tiempo de entrenamiento

SALA FITNESS

Hemos rediseñado toda la primera planta, de modo que ahora la sala fitness ocupa también las salas 2, 3 y 4. Sigue en todo momento las indicaciones de los monitores de sala y las normas del centro. En caso de incumplimiento podrá impedirse el acceso, amonestar al socio o incluso expulsarlo de la sala.

- **mascarilla obligatoria** para acceder a la zona fitness en planta 1, y para realizar todos los ejercicios **salvo cardio y actividades de sala 1**; deposita la mascarilla sobre tu toalla una vez estés en clase o en la máquina de cardio
- también será **obligatoria** para acceder a zona fitness **una toalla grande** con la que cubrir lo más completamente el asiento que se use o la colchoneta, y muy recomendable el uso de **una segunda toalla más pequeña** para secarse el sudor propio
- puedes ir a las pistas exteriores directamente o subir a fitness con una **bolsa pequeña** donde llevar tus efectos personales
- usa el vestuario sólo lo imprescindible, te recomendamos **ducharte luego en casa** siempre que sea posible
- aunque tu **programa de entrenamiento en sala haya caducado** durante el confinamiento puedes continuar realizándolo durante estos días aunque las máquinas sean nuevas, ya que se cambian automáticamente
- **no se puede entrenar en pareja ni en grupo perdiendo la distancia de 2 metros**, aunque se conviva, ya que la veracidad de esa información la desconoce nuestro personal, evita las ayudas o las correcciones
- en lugar de ceder el turno a otro cliente entre serie y serie, termina todo tu entrenamiento en la máquina con los **descansos más cortos entre series**, y **retira el sudor con la toalla grande** al irte

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

A pesar de haber reducido el aforo por normativa y de reducir la duración de todas las clases de 55 a 45 minutos para las tareas de desinfección, **el total de horas de actividades impartidas se ha aumentado un 40%**, con el objetivo de cumplir nuestro compromiso de que todos nuestros socios puedan asistir a su clase favorita

- durante esta fase la limitación será del 50% para el acceso a actividades dirigidas, además de limitar el máximo a 20 participantes, por lo que tendrás mucho espacio personal **dentro de los 200 m2 de cada pista o sala**
- dispondrás además siempre de tu **espacio delimitado de 4m2** para no estar en contacto con otros socios
- todos los clientes con reserva deberán esperar **en la entrada de la sala o pista** siguiendo los **espacios marcados cada 2 metros para realizar la cola** hasta que llegue el monitor de la actividad y realice en control de acceso
- para completar tu reserva **pasarás la llave por el lector de la puerta** con el monitor de la actividad y deberá aparecer de color verde
- **si no tienes reserva, pero hay plazas libres**, al pasar la llave por el lector ocupará automáticamente una de esas plazas en pistas exteriores y sala 1, y saldrá en verde
- **si no tienes reserva o no hay plazas libres**, al pasar la llave saldrá en rojo; si es a causa de un problema con la cuota o con la reserva, no podremos resolverlo en la puerta de la clase, por lo que **no podrás acceder**; dirígete a recepción principal para consultar el estado de tu cuota o reserva
- al entrar en las pistas exteriores deberás **desinfectar tu calzado** en las alfombras designadas y desinfectar el material que vayas a usar

- **mascarilla obligatoria** para acceder a las salas o pistas de actividad dirigida, que puede ser retirada una vez estés en tu puesto y colocada sobre tu toalla y efectos personales en las paredes exteriores
- en el caso de **actividades dirigidas acuáticas** , podrás colocar tu mascarilla en la toalla antes de entrar en el agua, **una vez el monitor te haya nombrado en la lista de las personas que tienen reserva**
- se permite el acceso a actividades dirigidas con una **pequeña bolsa para llevar tus efectos personales** que puedes colocar en las paredes exteriores o las gradas de piscina
- una vez el monitor de la actividad cierre la puerta de la pista o sala, o de comienzo a la actividad acuática, **no se podrá acceder a la actividad aunque se tenga reserva**
- al **terminar la actividad** cada participante deberá **desinfectar su material** siguiendo las indicaciones del monitor y abandonar el espacio de actividad

PISCINAS

Para el acceso a la zona acuática a través de los vestuarios para nadar o para asistir a las actividades dirigidas acuáticas debes seguir todas las indicaciones de socorrista y monitores, que podrán llamarte la atención o incluso impedirte la práctica en caso de que no sigas las normas:

- el uso de la **mascarilla es obligatorio** desde el vestuario donde te cambias, hasta depositar tu toalla y pertenencias en las gradas de la piscina
- reserva unas **chanclas de forma exclusiva** para venir a la piscina, no uses las mismas en la calle
- lo primero que debes hacer es **dirigirte al socorrista para que él te indique si hay espacios disponibles** para tu actividad o velocidad de nado y donde debes entrar
- **la ducha es obligatoria antes y después de entrar al agua** , pero evita hacerlo en las duchas de vestuarios y **hazlo siempre en las duchas de piscina**
- el aforo de la piscina está limitado en esta fase al 30%, por lo que en la piscina deportiva de 25 metros podrán nadar **5 personas por calle** , y en la piscina de 33 metros dependerá de las actividades, por lo que debes preguntar al socorrista
- en caso de actividad dirigida, **no se puede acceder al vaso antes de que llegue el monitor** , esperando en las gradas hasta que se realice la comprobación por listado de las reservas

LUDOTECA

Horario de ludoteca (lunes a viernes de 17:00 a 21:30 y sábados de 11:00 a 13:30).

- El aforo máximo de ludoteca será de 9 niños, incluyendo la zona gamer con un aforo de 2 niños simultáneamente.
- No es necesario hacer reserva online, se realizará de forma presencial en el momento de la entrada. En caso de aforo completo el técnico de ludoteca asignará la siguiente hora que quede libre.
- Los abonados tendrán un total de 15 horas de ludoteca incluidas en el abono (los menores de 4 años dispondrán de una hora de ludoteca incluida en cuota al día) y se podrá asistir una sola vez por día a la ludoteca / actividades infantiles.
- La ludoteca prestará servicio solo a niños incluidos en cuota familiar. No será posible el uso de la ludoteca por parte de niños externos, hijos de abonados o inscritos en cursos.
- El acceso a la ludoteca se hará por turnos, siendo obligatorio el uso de llave de acceso por parte del adulto y carnet por parte del niño. El control de accesos será riguroso, no permitiendo bajo ningún concepto la entrada sin llave o carnet.

- El tiempo máximo de permanencia es de una hora. El menor tendrá que ser recogido de forma puntual a la hora fijada por el técnico de ludoteca a su entrada. El incumplimiento de la hora de recogida conllevará penalización.
- El uso de mascarilla es obligatorio para mayores de 6 años y recomendable para menores de 6 años.
- A la entrada de ludoteca será obligatoria la desinfección de manos con solución hidroalcohólica y de pies en la alfombra instalada a tal efecto.
- No está permitido comer en el interior de la ludoteca. Si accede con botella de agua ésta deberá estar personalizada.
- El uso de la **mascarilla es obligatorio** desde el vestuario donde te cambias, hasta depositar tu toalla

ACTIVIDADES INFANTILES

Las actividades infantiles programadas serán para niñ@s mayores de 4 años, según horario del mes.

- No será necesaria la reserva previa de la clase. La entrada y salida de las actividades se realizará en el pasillo -1 por riguroso orden de fila en las marcas señalizadas para tal efecto en el suelo.
- El aforo máximo por actividad será de 9 niños y se podrá asistir a una sola clase por día y niñ@ (1 hora de duración).
- Las actividades infantiles se realizarán en las salas 5 y 7 de la planta -1.
- El acceso a las actividades infantiles se hará por turnos, siendo obligatorio el uso de llave de acceso por parte del adulto y carnet por parte del niño. El control de accesos será riguroso, no permitiendo bajo ningún concepto la entrada sin llave o carnet.
- Las actividades tendrán una hora de duración. Trascurrido el tiempo de la clase los menores tendrán que ser recogidos con puntualidad. El incumplimiento de la hora de recogida conllevará penalización.
- El uso de mascarilla será obligatorio para mayores de 6 años y recomendable para los menores de 6 años. Podremos quitarnos la mascarilla en el momento justo de inicio de la clase cumpliendo la distancia social.
- Se accederá a la clase con toalla pequeña individual, botella de agua personalizada y está permitido el acceso con una pequeña bolsa para guardar efectos personales, incluida la mascarilla.

WELLNESS JUNIOR

Las actividades Wellness Junior se rigen por la misma normativa de reservas de adultos. Se debe respetar el horario especial Wellness Junior que adjuntamos y recordamos que el acceso por turnos debe realizarse con el carnet personal Junior. Al tratarse de menores, deberán estar acompañados en la instalación por sus padres o tutores.

MEDIDAS HIGIÉNICAS

Igual que en el **resto de espacios públicos** y por el bien de las personas con las que compartes tu entrenamiento, sigue estas recomendaciones higiénicas durante tu paso por la instalación:

- **evita tocarte el rostro en todo momento**, con las manos puedes llevar organismos a tus ojos, nariz o boca en un gesto inconsciente
- acostumbra a **toser o estornudar sobre tu codo**, y no retires tu mascarilla para hacerlo

- **usa pañuelos desechables** para eliminar secreciones respiratorias y tíralo con cuidado
- **en zona fitness se ha retirado la fuente de agua y los analizadores corporales** para evitar riesgos
- **evita el contacto para saludar o formar grupos** con las personas con las que te reencuentras

CONSEJOS SALUDABLES

Realizar actividad física puede reportarte un **refuerzo de tu sistema inmune**, ayudando a tu organismo a defenderse de la enfermedad y a paliar sus efectos, pero debes ser razonable a la hora de

- **reserva tu primer día de entrenamiento para realizar una vuelta progresiva, empezando por 2-3 visitas al centro de 60-90 minutos**, con una **intensidad menor acorde con el tiempo que has pasado sin hacer ejercicio**
- **hidrátate** antes, durante y después del entrenamiento, y **no entrenes en ayunas**
- **come saludable y evita realizar dietas demasiado restrictivas** sin la supervisión de un especialista médico
- **duerme al menos 7 horas**, al comenzar a entrenar tu cuerpo va a necesitar más descanso
- **consulta a nuestros entrenadores** sobre cualquier **nueva situación de salud** que este tiempo de confinamiento te haya supuesto, para que juntos elaboremos un nuevo programa de entrenamiento más adaptado

Durante los próximos días, y según avance la implantación de nuevas medidas que lleguen desde la Junta de Extremadura, adaptaremos nuestros protocolos y medidas a lo vigente en ese momento. Consulta todos los cambios y normativas los próximos días en la web del centro.