



# GIMNASIO



## **PROTOCOLO GIMNASIO**

Para el Club de Golf La Vista es prioridad la salud y seguridad de nuestros colaboradores y socios, motivo por el cual, desde el inicio de la pandemia, comenzamos con la implementación de diversas medidas para cuidar a nuestra comunidad.

Las medidas del presente protocolo están orientadas de acuerdo con las normas, directrices y con base en las recomendaciones de las autoridades locales y nacionales de seguridad sanitaria, respetando en todo momento las medias de higiene y sana distancia.

Este protocolo entrará en vigor a partir de la autorización de inicio de actividades por parte de las autoridades correspondientes.

La epidemia de COVID-19 ha demostrado la necesidad de trabajar arduamente en una nueva salud pública donde la prevención y la disminución de enfermedades crónicas sea el principal eje, siendo la actividad física un punto fundamental para generar este cambio. El ejercicio físico tiene beneficios en el estado de ánimo y es importante para la salud.

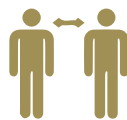


## MEDIDAS DE HIGIENE GENERALES PARA SOCIOS Y DISTANCIAMIENTO SOCIAL

- Respetar las medidas sanitarias de higiene y sana distancia.
- Respetar protocolo de ingreso y filtro sanitario.
- Uso de cubrebocas al ingreso y salida de las instalaciones.
- Mantener distanciamiento social de 1.5 m.
- Evite saludo de mano.
- Evite tocarse el rostro.
- Cuidar la forma de toser.
- Lavado de manos y aplicación de gel antibacterial.
- No compartir objetos.
- Uso de tapete sanitizante.
- Evitar el uso de accesorios personales: relojes, anillos.  
Damas, se les invita a venir con cabello recogido.



# INGRESO



Estimado socio lo invitamos a calcular sus tiempos de llegada al Club para que pueda cumplir con los protocolos de salud e higiene y llegar a tiempo a sus actividades.

## **Acceso Gym:**

Acceso por recepción: con servicio de valet parking.

Acceso por explanada: sin servicio de valet parking.

El acceso con Carritos de golf será exclusivamente por vialidades.

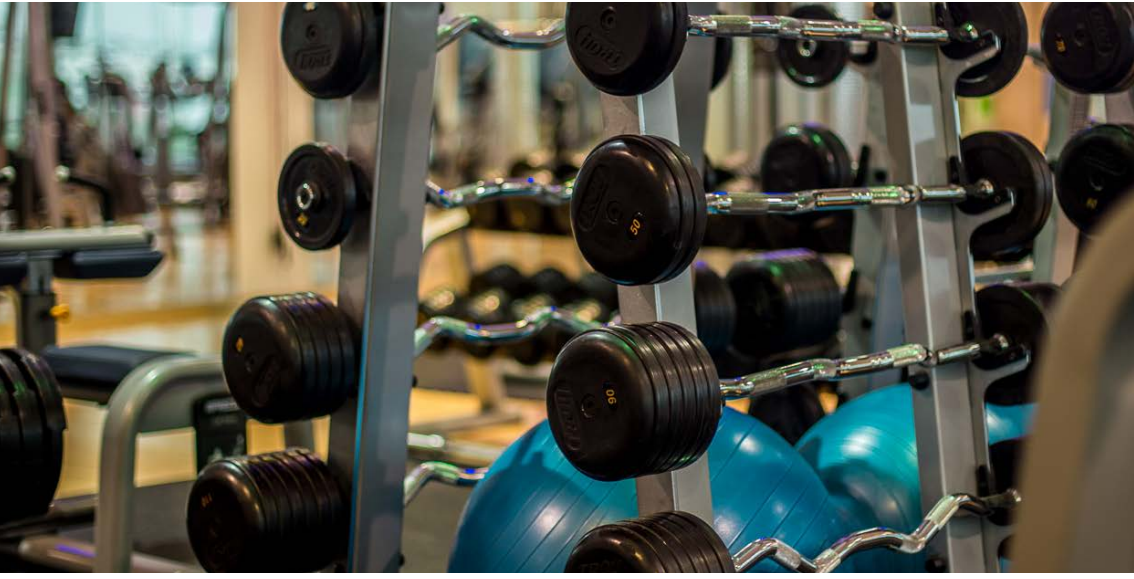
Para poder acceder se verificará que su nombre se encuentra en el listado de reservas.

Deberá pasar por el filtro sanitario de acceso.

## **Al ser un inicio responsable no se permitirá el acceso en los siguientes casos:**

- En caso de exceder los 37.5° de temperatura.
- En caso de presentar síntomas de resfriado.
- Si estuvo en contacto con una persona que en los últimos 14 días dio positivo a COVID-19

Sin excepción se realizara limpieza de calzado en tapete desinfectante, aplicación en manos de gel antibacterial y uso de cubrebocas o careta en espacios públicos.



# RESERVACIONES



## Horario

· martes a domingo: 6:30 a 18:00 h

- Es necesario contar con reservaciones para ingresar.
- Reservación previa mediante la página en línea: [www.lavistacountryclub.com.mx/reservaciones](http://www.lavistacountryclub.com.mx/reservaciones) o al teléfono 222 273 96 00 con Sandra Barragan.
- Se debe esperar un mensaje de confirmación.

Aforo será reducido a un 30%

Tiempo de uso se limita a 1 hora con intervalos de 30 minutos para realización de limpieza y desinfección.

## Respeta

·Respetar todas las medidas de seguridad, higiene y sana distancia indicadas por el Club.

## Tiempo

·Llegar 10 minutos antes de su actividad.

·Por norma de las autoridades y respeto a los demás socios, no se extiende el tiempo de permanencia en el Gym.

## Invitados

·Queda prohibido el acceso de invitados



# EQUIPO EN USO

## **ANAERÓBICO**

Área DE PESO LIBRE solo 3 personas por sesión

Area KINESIS 1 persona por sesión

equipo FTS 1 persona

Área de MOVIMIENTOS LIBRES 1 persona por sesión

HERCULES 2 personas por sesión

Área de PESO INTEGRADO 3 personas por sesión

Set PIERNA 2 personas por sesión

## **AERÓBICO**

9 CAMINADORAS

2 AMT

5 ELÍPTICAS

2 BICICLETAS RECUMBENTES

1 ESCALADORA

2 BICICLETAS FIJAS

2 REMO

## **ESPACIOS DE EJERCICIO GRUPALES**

Estas áreas permanecerán inhabilitadas temporalmente. Se suspenden las clases grupales y rutinas personales dentro de los salones. (pilates, spinning, technogym, multitraining), esta medida se modificará paulatinamente.

## **CLASES AL AIRE LIBRE**

Le recordamos que contamos con las siguientes clases al aire libre: spinning, lift training, zumba, pilates, G.A.P, Tabatas, funcional, aerobics, kick boxing y baketaz. Lo invitamos a ver nuestro calendario en la página de reservaciones. [www.lavistacountryclub.com.mx/reservaciones](http://www.lavistacountryclub.com.mx/reservaciones)

El acceso a las áreas de sauna y vapores, queda temporalmente suspendido, hasta que la autoridad lo indique.

El tiempo de permanencia máxima en el gimnasio por persona será de 1 hora.

Periodo de limpieza y sanitización se realiza antes y después de cada sesión.

Durante esta etapa se suspende el servicio de surtidores de agua.

## **SOCIOS**

Los socios deben ser conscientes de su responsabilidad en el uso de las instalaciones cumpliendo con los requisitos de este protocolo.

El ingreso al gym es con cubrebocas, el uso del mismo será opcional para los usuarios una vez que inicien sus rutinas.

Se recomienda que los usuarios cuenten con equipo propio para las actividades que así lo permitan. Este deberá de mantenerse limpio y desinfectado.

Usar ropa y calzado adecuado y limpio.

Cada socio debe traer su propia toalla.

En caso de traer celular o cualquier otro dispositivo durante el uso de los aparatos de ejercicio, deberá desinfectarlo, previo al inicio del uso de los aparatos.

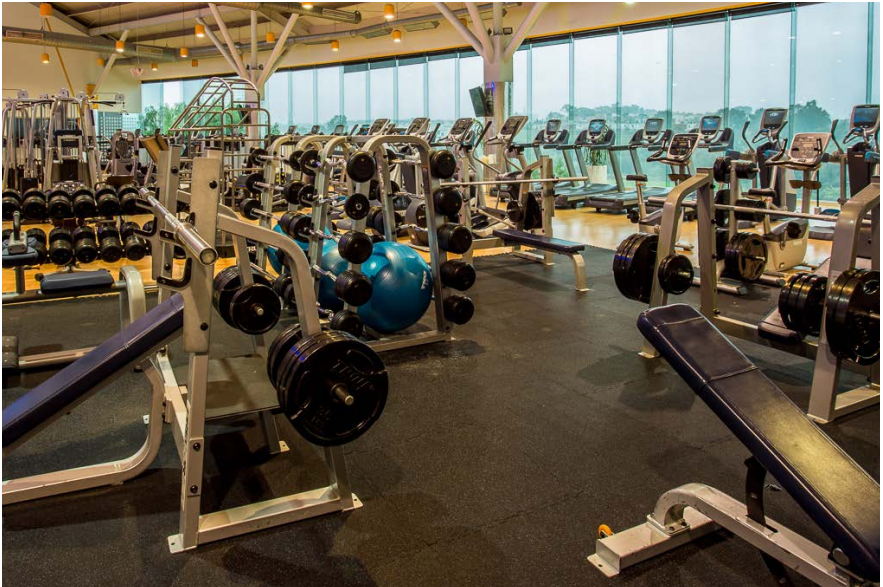
## **ENTRENADORES**

Los entrenadores portan cubrebocas y protección facial.

No está permitido ningún contacto físico entre el instructor y los asistentes.

Cualquier indicación se dará con la distancia de seguridad.





### **ENTRENAMIENTO**

Realizar limpieza de los materiales a utilizar en su sesión de entrenamiento (bicicletas, elípticas, mancuernas, pesas, etc.) al inicio y al final de su uso.

Durante la práctica del entrenamiento la distancia mínima entre los socios y entrenadores sea de 1.5 metros de distancia.

No compartir los implementos con otros socios sin la previa desinfección de los materiales.

Se establece un periodo máximo de 60 minutos para la duración del entrenamiento de cada socio, para poder cumplir con las medidas requeridas de limpieza y desinfección de los elementos de entrenamiento y maquinarias.

Todas estas medidas y acciones señaladas en este protocolo son de carácter obligatorio para todos los Socios. Por lo tanto, este documento se considera como un "ADENDUM" temporal al Reglamento Interno del Club, y su incumplimiento podría derivar sanciones.

¡ME CUIDO YO,  
TE CUIDAS TÚ,  
NOS CUIDAMOS TODOS!