

**MANUAL DE CONVIVENCIA USUARIOS STARK GYM, MEDIDAS COVID-19**

- ¿Qué debo hacer para ingresar a una de las sedes?

A continuación, te describimos los pasos que debes realizar para poder ingresar en cada una de nuestras sedes:

1. Ingresar a la app STARK GYM, realizar la reserva a la hora y la fecha a la cual asistirás. Recuerda solo podrás hacer una reserva diaria.
2. Al momento de ingreso respetar la distancia entre usuarios, el piso estará marcado para que haya un espacio de al menos 2 m de distancia.
3. Responder el cuestionario de síntomas en la app STARK GYM, si no tienes ningún síntoma, continúa con el proceso.
4. Realizar la limpieza de las suelas de los zapatos en el tapete dispuesto en la entrada de la sede.
5. Tomar la temperatura en los lectores digitales dispuestos en los torniquetes de ingreso, si la temperatura es menor o igual a 37.5°C, se generará un código QR para el ingreso, en caso contrario no podrás ingresar a la sede.
6. Al generar el código QR, ponerlo sobre el lector para el ingreso. (Recuerda que los sensores táctiles estarán inhabilitados).
7. Inmediatamente al ingreso, dirigirse al baño para realizar el lavado de manos.
8. Se recomienda venir con ropa de entrenamiento, para evitar cambios dentro del gimnasio. Si traes ropa para cambiarte, realiza el cambio en el baño y deposítala en los lockers que se encuentran habilitados (Solo estarán habilitados el 50%).
9. Aplícate gel antibacterial sobre las manos limpias.
10. Recuerda, si tienes algún síntoma como tos, fiebre, dificultad respiratoria, dolor de garganta, no debes asistir a la sede y debes consultar con tu seguro médico de forma inmediata.

- ¿Cuáles son las reglas para realizar mi entrenamiento?

1. Previo a utilizar cualquiera de las máquinas, accesorios, colchonetas u otros, recuerda limpiarlas con el desinfectante dispuesto y con las toallas de papel desechable. Recuerda aplicar la sustancia sobre la toalla de papel. Este proceso se debe hacer antes y después de utilizar cualquier equipo del gimnasio.
2. Tener permanentemente el tapabocas puesto.

3. Respetar el distanciamiento de 2 m con otros usuarios y colaboradores de la sede.
  4. En las áreas de entrenamiento se encuentra una demarcación específica para realizar el ejercicio, la cual debe ser respetada para mantener el distanciamiento físico.
  5. Algunas de las máquinas se encontrarán inhabilitadas, no debes retirar la señalización de estas con el fin de evitar aglomeraciones.
  6. Debes llevar contigo una toalla y termo de uso personal, para ingresar a la sede debes contar con estos elementos, recuerda el bebedero se encuentra inhabilitado en esta primera fase de apertura.
  7. Se prohíbe cualquier tipo de contacto físico (besos, abrazos, etc) tanto con usuarios como con los colaboradores de la sede, si necesitas ayuda para hacer un ejercicio el entrenador estará a la distancia mínima para ayudarte con los ejercicios.
  8. Las clases grupales estarán suspendidas durante esta primera fase de apertura.
  9. Estarán dispuestos diferentes puntos con gel antibacterial, aplicarlo de forma regular sobre las manos.
  10. El entrenamiento debe realizarse en una intensidad leve-moderada (Intensidades 3-6, sobre una escala de 10 o entre el 65-75% de la FC calculada).
  11. No tocar la boca, nariz u ojos durante la práctica de actividad física.
  12. Las duchas estarán inhabilitadas durante esta fase de apertura.
  13. El entrenamiento será de máximo 60 minutos, por reglamentaciones del Gobierno.
  14. Existirán zonas de entrenamiento individual debidamente demarcadas y con el aforo máximo por esas áreas.
- ¿Y al retirarme de la sede qué recomendaciones debo tener?
    1. Dejar en orden y limpios los elementos que haya utilizado para realizar mi entrenamiento, recuerda que esto es un compromiso de todos, de esta forma disminuimos el riesgo de un contagio.
    2. Salir organizadamente de la sede, el tiempo máximo es de 60 minutos dentro del gimnasio, te pedimos el favor realizar la salida de forma inmediata, ya que previo al ingreso del siguiente grupo de entrenamiento debemos realizar limpieza de toda la sede.
    3. No se deben realizar cambios de ropa, te debes retirar con la ropa de entrenamiento y al llegar a tu casa cambiar estos elementos (zapatos, ropa de entrenamiento, tapabocas (si es reutilizable)).

4. No despedirse con contacto físico de ningún usuario o colaborador de la sede.
  5. Recuerda que cualquier elemento dejado en la sede, será dispuesto como desecho para evitar la manipulación de los colaboradores.
- ¿Qué pasa si tengo algún tipo de enfermedad?
    1. Si tienes alguna de las siguientes patologías: Enfermedad Cardiovasculares: Angina, infarto, falla cardíaca; enfermedades pulmonares: Asma, EPOC; obesidad; diabetes, hipertensión arterial, tabaquismo, cáncer, personas inmunosuprimidas o con síntomas respiratorios agudos y/o en contacto con personas con este tipo de síntomas, no podrás ingresar a la sede en esta fase de apertura y debes comunicarte a través de los canales digitales de STARK GYM, donde se te darán las recomendaciones necesarias.
  - ¿Y si no pude realizar la reserva?
    1. Si no tienes reserva, debes esperar en la recepción del gimnasio. Si el aforo lo permite (máximo 50 personas por hora), se te dará la autorización para el ingreso.