

	<i>Protocolo Uso del Gimnasio Prevención Covid-19</i>	Código: PC-03
		Versión: 07
Proceso general: Uso del Gimnasio	Documento Controlado	Fecha de aprobación: 12 de mayo 2022
Elaboró: Karol Barquero Navarro	Revisó: Alejandro Solís Soto	Aprobó: Pablo Fajardo Zelaya
Cargo: Encargada de Contraloría y Gestión de Servicios	Cargo: Jefe de Servicios Integrales	Cargo: Director Ejecutivo a.i.
Firma:	Firma:	Firma:

Objetivo:

En cumplimiento de las disposiciones sanitarias emitidas por el Ministerio de Salud sobre el control y supervisión de la aplicación de los protocolos y lineamientos de prevención del contagio por COVID-19, con base en la reforma realizada en el Decreto Ejecutivo N°43544-S, se actualiza el actual protocolo.

Cabe aclarar que se deben seguir las disposiciones ya determinadas en las Normas para el uso de las instalaciones del Gimnasio, así como las disposiciones emitidas por el Ministerio de Salud al respecto.

Por lo cual, es responsabilidad de todos los funcionarios y usuarios (as), contribuir con el cumplimiento estricto de las siguientes medidas.

Sobre el uso de las instalaciones del gimnasio:

1. Se trabaja con una capacidad de ocupación al 100 por ciento (100%) por turno.
2. El horario de atención es de lunes a viernes de 5:00am a 9:00pm y los sábados de 7:00am a 1:00pm.
3. Se mantiene el horario diferenciado para personas con factores de riesgo en el horario de las 10:00 am.

4. Solo se podrán asistir al gimnasio con cita previa, la cual se debe solicitar por medio de "Mi Colegio" en la página web. Esta disposición incluye a los familiares según el horario ya establecido en las Normas para el uso de las instalaciones del gimnasio.
5. Antes de ingresar a las instalaciones del Colegio, los usuarios deben lavarse las manos con agua y jabón y posteriormente utilizar el alcohol en gel así como el medidor de temperatura.
6. No se permite la entrada a personas resfriadas o con temperatura igual o mayor a los 38 grados.
7. Antes de ingresar al gimnasio debe reportarse en la Recepción del Colegio.
8. Todo usuario debe realizar sus ejercicios de acuerdo con la rutina indicada por el instructor (a) del gimnasio, no podrán ingresar personas sin rutina activa.
9. **Se podrá solicitar cita regular únicamente 3 veces por semana de lunes a viernes, en las horas de mayor afluencia (5:10am - 7:00am - 4:00pm - 5:30pm).**
10. Todo usuario del gimnasio debe ingresar con ropa deportiva.
11. Para realizar su rutina de ejercicios, los asistentes al gimnasio cuentan con el siguiente tiempo:
 - A las 5:30am y 5:30pm: una hora treinta minutos (1:30 minutos)
 - Los demás turnos: una hora y 20 minutos (1:20 minutos)
12. Una vez finalizado el turno de ejercicios, se debe limpiar y desinfectar el área del gimnasio, así como los servicios sanitarios, para que el nuevo turno pueda ingresar.
13. Se habilita el área de las duchas, en las cuales no se debe exceder más de 10 minutos por persona.
14. Se debe mantener un distanciamiento adecuado entre los usuarios del gimnasio.
15. No se permite el ingreso de usuarios sin paño personal (como ya es costumbre), quienes utilicen las máquinas deberán limpiarlas antes y después del ejercicio. Se solicitan 2 paños personales (1 para secado de sudor y otro para colocarlo en las superficies de cada máquina.)
16. Las clases grupales se brindan tanto presenciales como virtuales. En modalidad presencial se brindan de lunes a sábado en los horarios establecidos por la Administración y las clases virtuales se brindan los martes, jueves y viernes a las 6:30pm.

- 17.** Para asistir a las clases de entrenamiento funcional, igualmente se debe solicitar cita por medio de "Mi Colegio" en la página web, en los horarios de 4:10pm y 5:30pm.
- 18.** No se permite la entrada al gimnasio antes de la hora de la cita, por lo que se habilito una sala de espera, para que los usuarios del gimnasio puedan esperar su turno, manteniendo la distancia adecuada.
- 19.** Se recomienda el uso de la mascarilla en las instalaciones del Colegio.
- 20.** No se permite realizar ejercicios en áreas no autorizadas tales como el lobby, pasillos, parques, entre otras.

Estos lineamientos pueden cambiar dependiendo de las disposiciones establecidas por las autoridades sanitarias de nuestro país.