

NORMAS EXCEPCIONAIS DE USO DA SALA DE MUSCULACIÓN / SALA FITNESS MOTIVADAS POLA COVID-19
--

Para poder garantir a seguridade das persoas usuarias das salas de musculación e adaptalas ás actuais normativas de sanidade, a UDC informa das modificacións na normativa de uso.

As ditas normas poderán modificarse en calquera momento para adaptarse a normativa COVID-19 vixente.

Antes de acceder á sala:

- o Queda totalmente prohibido acudir á instalación con síntomas da COVID-19 (tose, febre ou dificultade respiratoria).
- o Para acceder á sala, a persoa usuaria deberá facer reserva a través da web <https://udcxest.udc.gal/> algunha das 10 quendas diarias establecidas cada 80 minutos: 9:00, 10:20, 11:40, 13:00, 14:20, 15:40, 17:00, 18:20, 19:40 e 21:00 . No caso de que no mesmo día de uso, existan prazas baleiras, a aplicación permite alongar o adestramento na seguinte ou anterior franxa horaria á reservada.
- o Poderán facerse reservas independentes para a zona de cardio ou para o resto da sala.
- o As reservas poderán facerse cunha antelación máxima de 7 días antes do día de uso e un máximo de 3 sesións semanais (o número máximo de sesións semanais pasa a ser de 4 a partir do 3 de novembro de 2020. No caso de que o nivel de ocupación das salas fose moi elevado, valoraríamos a opción de voltar ás 3 sesións semanais establecidas no momento das inscricións).

Durante o uso:

- o O acceso á sala realizarase de maneira gradual, respectando a distancia de seguridade no corredor de entrada e despois de desinfectar as mans e o calzado.
- o Ao entrar na sala, a usuaria informará ao persoal técnico do tipo de rutina que quere facer e asignaráselle unha zona de adestramento limitada, sinalizada e individualizada. A distribución destas zonas farase en función da dispoñibilidade e tendo en conta un sistema de rotación semanal segundo as rutinas habituais das persoas usuarias.
- o Será obrigatorio o uso de máscara nas zonas de tránsito, así como no interior da sala.
- o É obrigatorio o uso de toalla.

Tras o adestramento:

- o A usuaria finalizará o adestramento 5 minutos antes da hora límite para proceder á desinfección do material. Esta desinfección será feita polas propias usuarias tras o uso de cada unha das máquinas ou ao rematar a súa sesión. Cada un dos espazos de adestramento disporá de papel e spray desinfectante.

As **zonas de adestramento**, onde cada usuaria disporá do seu espazo persoal para realizar a súa rutina, serán:

- o **Zona de cardio:** poderán facerse reservas específicas para o uso desta zona. Reducirase o número de máquinas e amplíase a separación entre elas co fin de garantir a distancia de seguridade. En caso de prazas vacantes, as usuarias doutras zonas poderán facer o quecemento nesta zona tras a autorización do persoal da sala.
- o **Zona de peso libre:** delimitaranse **espazos separados** nos que as usuarias disporán do material necesario para desenvolver a súa rutina específica (halteres de man, esteiras, bancos, etc)
- o **Zona de adestramento en circuíto:** para o aproveitamento ao máximo das máquinas asistidas e pensando sobre todo naquelas usuarias menos experimentadas e con máis necesidade de asesoramento, reservarse un espazo para traballo en circuíto. Mediante o uso dunha aplicación crono-tabata establecerase un tempo para poder utilizar certa máquina. Antes de cambiar, a usuaria desinfectará o material utilizado.
- o **Zona de adestramento funcional exterior (Campus de Elviña):** poderá utilizarse sempre que non estea ocupada por actividades dirixidas e tras a consulta co persoal da sala.

O incumprimento dalgunha destas normas será motivo de posibles sanción recollidas na Normativa xeral de uso de instalacións deportivas da UDC.