

NORMATIVA DE USO “H2O y PV”

SALAS INDOOR (*Walking y Ciclo Indoor*)

Información general:

1. El aforo sala **CILO INDOOR** será de **25 personas** y **WALKING INDOOR** será **20 personas**
2. **Prohibición** del acceso a las instalaciones de cualquier persona que tenga síntomas compatibles con el Covid-19 o haya estado en contacto con personas contagiadas.
3. **Cumplir** los accesos habilitados de entrada y salida a las salas.
4. **Obligación** de cumplimiento de las medidas de higiene y protección establecidas por las autoridades sanitarias contra el Covid-19.
5. **Uso Obligatorio** de mascarilla por el centro en todo momento excepto cuando realicen la actividad.
6. Las **reservas de una actividad** deberán realizarse mediante la página Web de Deportes del Ayuntamiento de Huércal-Overa o telefónicamente. ***Se podrá acceder sin reserva previa siempre que el aforo lo permita.***
7. El **abono se realizará** mediante TPV virtual en la página web o tarjeta bancaria en recepción.
8. Las **reservas** se podrán realizar **24 horas antes** de la actividad que se quiere participar.
9. Estas salas permanecerán cerrados durante las horas en las que no exista ninguna actividad, y en el caso de permanecer abiertos no se podrá acceder a ellos si no hay programada una actividad dirigida.
10. Los **aseos permanecerán abiertos.**
11. Las **duchas interiores y vestuarios**, tanto de los aseos como de los vestuarios, permanecerán **cerradas**, quedando prohibido su uso.

NORMATIVA DE USO “H2O y PV”

Es obligatorio:

1. Durante el desarrollo de la actividad se deberá mantener en todo momento una distancia mínima de 2 metros entre usuarios.
2. **Obligación del uso de las estaciones de limpieza y desinfección** en los puntos ubicados en las salas.
3. **Obligatoriedad** del uso de toalla en todos los espacios deportivos para protegerse tanto a sí mismos como el equipamiento. Es obligatorio **1 toalla** para colocar en el espacio de entreno (máquina, bici, etc....) y una **2 toalla** para uso de higiene personal.
4. Es obligatorio que el usuario se traiga su propia esterilla en las actividades que se requiera.
5. Una vez finalizada la actividad, el usuario deberá **desinfectar la bici o walking utilizado por completo así como el suelo en caso de sudoración**. Así mismo, se pondrá de nuevo la mascarilla.
6. Tener 15 años para acceder a la actividad.
7. No introducir botellas de vidrio ni mochilas en la sala.
8. No entrar en la sala 5' después de haber comenzado, ni 5' antes de terminar la actividad ya que puede entorpecer el funcionamiento de la misma.
9. Apagar los teléfonos móviles antes de comenzar la actividad.
10. No mover las bicicletas del lugar donde se encuentra ubicadas.
11. No manipular las resistencias de las bicicletas, en caso de necesidad soliciten la atención del personal de la instalación.

Es recomendable:

1. Hidratarse convenientemente antes, durante y después de la realización de la sesión siguiendo las pautas del técnico.
2. Mantener una buena actitud postural sobre la bicicleta en todo momento.
3. Informarse que intensidad tiene la actividad y para que tipo de usuarios va dirigida.
4. Se recomienda el uso de guantes cortos, así como muñequeras y cintas/pañuelos para la cabeza.