



Polideportivo Universitario

Medidas COVID-19 para los usuarios

Última actualización: 30/09/2020

Higiene

- Al entrar lávate las **manos** con gel hidroalcohólico, límpiate el **calzado** en la alfombra desinfectante y tómate la **temperatura**.
- Utiliza la **mascarilla**: obligatorio en las zonas comunes, en las salas de Fitness y Cardio (en el equipamiento de cardio se recomienda su uso) y en las actividades cuando no puedas mantener la distancia de 1,5 metros (se recomienda su uso en todo momento).
- Mantén siempre la **distancia de seguridad de 1,5 metros**.
- Evita tocarte **los ojos, la nariz o la boca**.
- Lávate las **manos** de forma frecuente con agua y jabón o en su defecto con gel hidroalcohólico.
- Limpia el **equipamiento** de las salas de Fitness y Cardio después del uso con solución desinfectante.

Vestuarios

- Evita **aseos y vestuarios** y en caso de utilizarlos, usa la mascarilla, respeta las señalizaciones, reduce el tiempo de estancia y respeta la distancia y el aforo.
- No podrás utilizar las **duchas**. Excepcionalmente, se podrá autorizar su uso previa solicitud.
- Ven con la **ropa adecuada para iniciar tu práctica** y no tener que entrar a los vestuarios.

Restricciones

- No podrás utilizar las **taquillas**, las máquinas de **vending**, la **fuenta** ni el **ascensor**.
- No **comas** en el interior de la instalación.

Circulación

- Apúntate a tu **grupo burbuja** en la inscripción.
- Puedes entrar con un máximo de **5 minutos** antes de tu actividad y salir en el mismo tiempo.
- Respeta los **itinerarios señalizados** en el suelo y no te pares de camino a la actividad.
- Tienes un máximo de **1 hora** para realizar tu actividad (consulta la duración de tu actividad).
- Si vas a hacer un **uso puntual**, reserva en deportes.unirioja.es o en el 941 299 700.

Materiales

- No podrás solicitar el **préstamo** de material deportivo.
- Trae tu **kit de higiene personal** en una mochila con una toalla para el sudor y otra para el suelo, botella de agua, ropa de recambio y esterilla si fuera necesario.
- Evita **anillos, pulseras y colgantes**, así como el pelo largo sin recoger.

Síntomas

- No acudas si tienes **síntomas compatibles** de COVID-19 y estás en **aislamiento** o en **cuarentena**.
- Si sueles venir al polideportivo y has dado **positivo**, llama al 941 299 700.
- Si estando en el polideportivo comienzas a tener síntomas acude a **Control**.