

RECOMENDACIÓN XERAIS

- 1** Uso obrigatorio de máscara en todo momento (salvo nos casos de uso do vaso de natación).
- 2** Mantén distancia mínima de seguridade.
- 3** Usa os dispensadores de xel hidroalcohólico a disposición, así como os produtos desinfectantes unha vez finalizada a actividade co material utilizado.
- 4** Obrigatorio uso de dúas toallas, para protección persoal e de equipamentos.
- 5** Respecta os sinais de circulación indicados.
- 6** Recoméndase permanecer un máximo de 90 minutos na instalación.
- 7** Absterse de acudir á instalación se presentas síntomas relacionados ou se estiveches en contacto cunha persoa contaxiada.
- 8** Atenderase a calquera norma que podan aplicar as autoridades competentes en cada momento.



ACTIVIDADES DIRIXIDAS

- 1** Uso obrigatorio de máscara en todo momento.
- 2** Reserva a túa clase de forma presencial. Poderás facelo, dende o momento que finalice a sesión de cada actividade, para a seguinte sesión programada do mesmo tipo, ata a hora de comezo de cada sesión.
- 3** Aquelas persoas que habendo feito reserva para unha actividade, non comuniquen a súa cancelación en dúas ocasións, no caso de non poder asistir, non poderán reservar ningún tipo de actividade dirixida durante dúas semanas.
- 4** Utiliza o xel de mans a entrada e saída da sala, asemade dos produtos desinfectantes unha vez finalizada a actividade co material utilizado.
- 5** Respecta a distancia de seguridade. Evita realizar colas para acceder a actividade a realizar.
- 6** Obrigatorio uso de dúas toallas, para protección persoal e de equipamentos.
- 7** Cada usuario fará uso dunha das zonas delimitadas na sala.



- 1** Uso obrigatorio de máscara en todo momento.
- 2** Utiliza o xel de mans a entrada e saída da sala, asemade dos produtos desinfectantes unha vez finalizado o exercicio co material utilizado.
- 3** Mantén distancia mínima de seguridade.
- 4** Obrigatorio uso de dúas toallas para protección persoal e de equipamentos. Recomendable uso de luvas de fitness.
- 5** Non se permiten os adestramentos en circuío.
- 6** Antes do acceso ao ximnasio, deberá consultarse no posto de administración a dispoñibilidade de aforo. Asemade deberá de informar no momento da saída.



- 1** Obrigatorio ducharse antes de entrar na auga, asemade de uso de sandalias.
- 2** Non se facilitará en ningún momento ningún tipo de material, excepto nos cursos de natación.
- 3** Permítese o uso de material de natación que o usuario traia da casa.
- 4** Manter a distancia mínima de seguridade.



- 1** Uso obrigatorio de máscara en todo momento.
- 2** Mantén distancia mínima de seguridade.
- 3** Sinalización do puntos onde se pode facer uso dos bancos, mantendo distancia mínima.
- 4** Usar só os gardarroupas dispoñibles indicados.
- 5** Reduce ó máximo posible o tempo de permanencia.
- 6** Non utilizar as duchas nin os secadores.
- 7** As saunas permanecerán pechadas

