



**LA CENTRAL
DEL CIRC**

**PROTOCOLO A SEGUIR POR LOS
USUARIOS I USUARIAS DE LA CENTRAL
DE CARA A LA APERTURA DE LA SALA DE
ENTRENAMIENTO**

ANTES DE VENIR A ENTRENAR:

- **Reserva tu espacio** a través de la aplicación web: <http://reserves.lacentraldelcirc.cat/>
- Solo se podrá entrenar en **dos turnos**: mañana de 10 a 13:30h o tarde de 16:30h a 20h y un máximo de 20 personas por turno y 10 disciplinas;
- Debido a la reducción del aforo, **solo podrán acceder en el espacio los y las usuarios/as con cuota anual**;
- **Los entrenamientos tienen que ser individuales**. Si tu disciplina incluye más de una persona, ven solo/a con tu núcleo o familia artística (pareja de portés, de trapecio, etc.);
- **Si puedes, trabaja desde casa**. Si no tienes necesidades que requieran de un espacio como La Central, te pedimos que seas generoso/a con tus compañeros y compañeras y cedas los espacios a quienes más los necesita, puesto que el entrenamiento será en formato muy reducido; Del mismo modo, te pedimos que tengas en cuenta la reducción de los espacios, no acapares reservas y por tanto, dejes espacio para que todo el mundo pueda entrenar. En última instancia, La Central se reserva el derecho a intervenir en caso de que sea necesario y administrar las reservas directamente;

DENTRO DE LA CENTRAL:

- **Sigue toda la normativa de prevención e higiene del Centro.** Es tu responsabilidad no ponerte en riesgo, ni exponer a tus compañeros/as;
- **Respetar la distancia** de 2 metros con el resto de personas y de 6 metros en el caso de estar haciendo esfuerzo físico (en la sala de entrenamiento, por ej.);
- **Lávate las manos** antes de entrar en el espacio, antes de entrar en la sala de entrenamiento, antes y después de ir al lavabo y saliendo del equipamiento;
- **Trae tu mascarilla de casa;**
- **En la recepción encontrarás un punto de control** donde te tendrás que identificar, te tomarán la temperatura y deberás limpiarte con gel desinfectante. Te darán guantes que tendrás que llevar en caso de que manipules materiales de uso común (mosquetones, cuerdas, etc.);
- En caso de presentar alguna **sintomatología** (fiebre, tos, malestar físico...) **no se accederá al equipamiento de manera preventiva.**

DENTRO DE LA CENTRAL:

- Deberás seguir los **itinerarios marcados de circulación por el espacio** (escalas, pasillos, etc.);
- La cocina y los espacios de descanso estarán cerrados, por lo tanto, ten en cuenta que **solo podrás entrenar**;
- **Los vestuarios y las duchas también estarán cerradas**, por lo tanto, tendrás que venir vestido/a de casa o hacerlo en la misma sala de entrenamiento;
- Los **lavabos disponibles para artistas** que vienen a entrenar son los que se sitúan junto al almacén técnico. Solo podrás usar estos lavabos y **MUY IMPORTANTE los tendrás que limpiar** después de cada uso con los productos que La Central pondrá a vuestra disposición.

EN LA SALA DE ENTRENAMIENTO:

- En la sala de entrenamiento podrá haber un **máximo de 20 personas** en total;
- Tendrás que llevar **tu propio material**, incluyendo material de seguridad como arneses, etc.
- Tendrás que usar **un calzado diferente para la sala de entrenamiento** que no sea lo de calle (esto siempre, pero ahora más que nunca);
- Tendrás que **mantenerte dentro de tu espacio de entrenamiento** a distancia de 6 metros con el resto de compañeros y compañeras que están haciendo actividad física, siempre y cuando no sea tu pareja de disciplina;
- **Respetarás los horarios de los turnos de manera muy estricta.** Es necesario respetar los horarios para no interferir en la limpieza y preparación del espacio para el siguiente turno;

LIMPIEZA DEL MATERIAL:

- El **material de uso común**, como colchones, máquinas de fitness, espalderas, etc. se tendrá que limpiar después de cada uso. Encontrarás productos específicos para poder hacerlo.
- Para usar **máquinas del gimnasio**, tendrás que traer una toalla de casa;
- **Si guardas tu material en La Central**, también tendrás que limpiarlo después de su uso y antes de meterlo dentro de los armarios;