

### **Protocolo Alberca Semiolimpica**

Con la finalidad de evitar los riesgos de una nueva propagación del virus:

- Recuerda que la alberca es tratada con cloro y niveladores de PH, por lo que la desinfección del agua está garantizada y dentro de la misma no existe algún riesgo de transmisión de virus.
- Utiliza la ruta de entrada y salida de la alberca.
- Solo podrán nadar y recibir lecciones las personas mayores de 8 años; por lo que solo se permitirá el ingreso a las instalaciones a el instructor y a el(los) practicante(s). Queda estrictamente prohibido el ingresar con acompañantes.
- En esta primera etapa, solo se podrá reservar a una persona por carril y en todo momento deberá de permanecer en el mismo.
- Debido a que las regaderas del club permanecerán cerradas, el usuario deberá de venir con su traje de baño debajo de su ropa. Al terminar su práctica, deberá salir de las instalaciones y evitar el uso de los baños.
- Es obligatorio el uso de gorra para el cabello, googles y sandalias.
- El usuario deberá colocar sus cosas en la banca asignada de acuerdo a su carril, la cual será desinfectada previamente.
- Se podrán impartir clases de manera privada (1 persona) o semiprivada (Máximo 4 personas repartidas en los diferentes carriles).

#### ***Durante tu práctica bajo reservación***

- 1) Te sugerimos llegar 10 minutos antes, para tener tiempo de ser revisado en nuestro filtro de entrada.
- 2) Una vez en la alberca, espera a que salgan los nadadores.
- 3) Cada nadador es responsable de sanitizar a conciencia sus pertenencias y material de juego antes y después de tu práctica. Sanitiza tus manos antes de colocarte los googles y gorra.
- 4) Ingresa por el frente de tu carril, evitando tocar escalera y banco de salida. En caso que tu condición de salud sea necesario utilizar la escalera, utiliza el agua de la alberca para limpiar la misma y una vez afuera sanitiza tus manos.
- 5) Evita el contacto con las mallas y puertas de la alberca.
- 6) Al terminar tu sesión y durante tu hidratación limpia el exceso con una toalla y colócala dentro de tu maleta nuevamente
- 7) Durante tus periodos de descanso permanece en tu carril y evita la plática con otros practicantes, respetando en todo momento los 2 metros de sana distancia.

#### ***D) Durante tu sesión privada y semiprivada***

- 1) Te sugerimos llegar 10 minutos antes, para tener tiempo de ser revisado en nuestro filtro de entrada.
- 2) El entrenador esperará al alumno en la Alberca y en todo momento utilizará cubrebocas.
- 3) El entrenador asignará el banco de pertenencias y carril de práctica.
- 4) Debido a que las regaderas del club permanecerán cerradas, el alumno deberá de venir con su traje de baño debajo de su ropa. Al terminar su práctica, deberá salir de las instalaciones y evitar el uso de los baños.
- 5) Es obligatorio el uso de gorra para el cabello, goggles y sandalias. Cada nadador es responsable de sanitizar a conciencia sus pertenencias y material de entrenamiento personal antes y después de tu práctica. Sanitiza tus manos antes de colocarte los goggles y gorra.
- 6) Para tranquilidad del alumno, el instructor sanitizará el material de entrenamiento frente al alumno antes de iniciar la clase.
- 7) Evita el contacto con las mallas y puertas de la alberca.
- 8) El instructor te asignará el área por la que entrarás a tu clase.
- 9) Durante tus periodos de descanso permanece en tu carril y evita la plática con otros practicantes, respetando en todo momento los 2 metros de sana distancia.
- 10) Ayúdanos a terminar tu sesión 5 minutos antes de tu tiempo de reservación.