

---

# **PROCOLO COVID CURSO PILATES 20/21 NRI**

## **Objetivo**

Establecer los protocolos de seguridad e higiene para desarrollar la actividad de Pilates en el NRI

## **Aforo de la sala**

Según las medidas actuales de 1,5 metros de distancia para instalaciones deportivas, en la sala pueden entrenar 15 personas manteniendo un poco más de 2 metros de separación en tres filas, dos filas laterales de 5 personas y una fila central entre columnas de otras 5 personas.

Si cambian los criterios antes de comenzar la actividad, se podría entrenar con 10 personas en la sala repartidas en esas tres filas de forma alterna con mucha más distancia.

## **Colchonetas( colocación y uso)**

Cada socio colocará su colchoneta en el espacio marcado en el suelo para tal fin( que establecería yo una vez publicadas las normas establecidas antes del comienzo del curso). Este año, cada socio llevará su propia colchoneta y se la llevará de nuevo una vez finalizada la clase para evitar dejar elementos innecesarios en la sala. Encargándose ellos mismos de la desinfección de su material.

## **Entrada a la sala**

Para acceder a la sala se pasaría por una alfombrilla o similar impregnada con una solución desinfectante o antivírica y se descalzarían justo al entrar poniéndose el calzado específico para el desarrollo de la actividad. A la entrada de la sala debería haber un dispensador de hidrogel para la higiene de las manos y el uso de la mascarilla sería obligatorio hasta que cada socio estuviera en su colchoneta( siempre y cuando se mantengan las directrices actuales y dejando a criterio personal su uso si el socio lo prefiere).

## **Cambios de clases**

Este año los alumnos de la clase que empieza no podrán acceder a la sala hasta que los anteriores no la hayan abandonado.

Si es posible, la espera se realizará en las salas contiguas manteniendo la distancia de seguridad, para evitar juntarse en el descansillo del pasillo.

Entre clases se ventilará la sala y pasará una mopa con un paño húmedo desinfectante en el suelo como medida adicional de seguridad.

En los casos en los que algún socio necesita implementos de adaptación postural o para la ejecución de un ejercicio, desinfectaré cada elemento después de su uso.

Se intentará evitar en la medida de lo posible tocar las superficies que no sean las de entrenamiento, pero en todo caso, también las desinfectaré si es necesario.

---

---

## Otras consideraciones

Durante el desarrollo de las clases, como profesora, intentaré reducir el contacto físico al mínimo imprescindible para las correcciones y en ese caso usaré el hidrogel después de cada contacto. En mi caso, impartiré las clases con mascarilla o en su defecto con una pantalla de protección si el tamaño de la sala dificulta que los alumnos más alejados de mí puedan escucharme con claridad.

## Clases y horarios

El horario, en principio, sería el mismo que años anteriores.

### Lunes y miércoles

**16:45 h**

**17:45 h**

**18:45 h**

**19:45 h**

**20:45 h**

La duración de las clases se reduciría de 50 a 45 minutos para favorecer la transición entre las clases y la desinfección y ventilación de la sala.

Si se ve muy reducido el número de alumnos por clase y la demanda es mayor, se podría lanzar una propuesta para abrir un grupo por la mañana para socios que pudieran asistir en ese horario y de esa forma, poder descongestionar las tardes.

El comienzo de las clases podría ser el miércoles 7/10/ 20, ya que el lunes 5/10 es festivo. Supongo que en esas fechas haya criterios más o menos en firme por parte de los Organismos competentes para el desarrollo de las diferentes actividades. Independientemente, claro está, de las modificaciones que se puedan ir produciendo a lo largo del tiempo, a las cuales nos iríamos adaptando.

## RESUMEN

<b>Distancia social de al menos 1,5 metros</b>
<b>Medidas de higiene tanto en sala como personal</b>
<b>Uso responsable de la mascarilla</b>
<b>Respeto por las normas de la actividad</b>

Verónica LLanos Miguel

---