

# PROTOCOLO DE PREVENCION COVID-19

**Ya están abiertos todos nuestros centros QUO con todas las medidas de seguridad necesarias para cumplir la normativa y garantizar que nuestros centros sean un espacio completamente seguro.**

**Aquí tienes toda la información que necesitas antes de tu vuelta al gimnasio:**

## MEDIDAS HIGIENICAS:

Antes de la reapertura hemos realizado una limpieza y desinfección a fondo de cada rincón de las instalaciones, certificada por una empresa especializada.

Además hemos incrementado las horas y el personal de limpieza, con refuerzo y desinfección continua durante las horas de apertura y fuera de ellas.

Ponemos a disposición de nuestros socios dispensadores de gel hidroalcohólico en todas las salas e instalaciones.

También dispondremos de spray de producto desinfectante y papel en todas las áreas para la limpieza e higienización del material despues de cada uso.

En todos nuestros centros contamos con sistemas de renovación y extracción de aire, cuya frecuencia incrementaremos para aumentar la ventilación.

El uso de duchas y vestuarios estará permitido, pero recomendamos asistir al centro ya cambiados con la ropa de entrenamiento y utilizarlos lo menos posible.

Hemos desactivado nuestro sistema de acceso por huella, instalando en todos nuestros tornos un nuevo sistema de apertura por proximidad, garantizando así la seguridad de nuestros usuarios y evitando el tener que tocar nada para entrar en la instalación. Esto se hará mediante la entrega de pulseras o llaveros de proximidad a todos nuestros socios activos de forma gratuita.

Se reduce la duración de todas las clases dirigidas a 45' para poder realizar una limpieza de material y de los espacios entre sesiones, ventilar las salas, y además evitar así las aglomeraciones en los cambios de clase y ayudar a mantener la distancia de seguridad al no coincidir las entradas y salidas separadas por 15 min.

La empresa proveerá de equipos de protección sanitaria a diario a todos sus empleados.

## MEDIDAS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL:

**Gracias a la gran amplitud de todas nuestras instalaciones y salas, unido a todas las medidas adoptadas, podemos garantizar que podrás entrenar con seguridad.**

En la zona de cardio se utilizarán máquinas alternas para garantizar la distancia de seguridad. Hemos señalado las que se podrán utilizar.

Se reubicarán todas las máquinas para garantizar la distancia de 2 metros entre usuarios.

Hemos puesto señalización y marcaciones en el suelo para guiar a nuestros clientes como deben ubicarse en recepción, sala de actividades dirigidas y zonas de espera para cumplir la normativa.

En las clases de ciclo indoor utilizaremos bicicletas alternas y en zigzag para mantener la distancia social, hemos señalado las que se pueden utilizar.

Cumpliendo con la normativa el aforo esta limitado al 75%. Para evitar colas y elegir el mejor horario para entrenar podrás consultar en tiempo real el aforo de la instalación tanto en una pantalla ubicada en la entrada como desde tu móvil a través de nuestra App QUO FITNESS.

Para asistir a las actividades dirigidas hemos habilitado en nuestra plataforma la reserva de plaza para asegurar que puedas realizar tus clases favoritas. Cumpliremos el numero de asistentes por clase que marque la normativa para respetar la distancia y entrenar sin riesgos.

Nuestros instructores de la sala fitness y los entrenadores personales utilizarán mascarilla para poder atender y ayudar sin riesgo a los clientes en todo lo que necesiten. Durante el entrenamiento no es obligatorio su uso siempre que se respete la distancia de seguridad.

Por seguridad de los más pequeños la ludoteca permanecerá cerrada hasta septiembre.

### NUEVA NORMATIVA PARA LOS SOCIOS

**Estas normas se irán adaptando y flexibilizando a medida que avancemos de fase y podamos aumentar el aforo y la asistencia a las clases, cumpliendo siempre las indicaciones de las autoridades.**

**Os pedimos paciencia y colaboración hasta que alcancemos esa nueva normalidad que todos estamos deseando**

Si tienes fiebre o síntomas de resfriado o has estado en contacto con alguna persona infectada por Covid19 no podrás acceder al club.

Es obligatorio desinfectarse las manos a la entrada de la instalación, así como en todas las salas, durante el entrenamiento y en la entrada y salida del vestuario.

En todo momento en el centro deberás respetar la distancia social de 2 metros.

Durante el entrenamiento y las clases dirigidas será obligatorio traer una toalla propia de tamaño grande y colocarla siempre en todas las máquinas, aparatos, superficies o colchoneta que utilices. También deberás utilizarla para secar el sudor del rostro y no hacerlo con las manos. Recomendamos el uso de guantes de entrenamiento.

En los accesos, salidas y zonas comunes de la instalación es obligatorio el uso de mascarilla, aunque no es obligatorio llevarla puesta durante el entrenamiento ni en las clases dirigidas si se respeta la distancia.

Después de utilizar todo el material de uso común deberás desinfectarlo con papel y líquido desinfectante que ponemos a tu disposición en toda la instalación.

Os recomendamos que no compartáis las máquinas o material con otros usuarios y que el entrenamiento se realice de forma individual.

Puedes acceder a los vestuarios y utilizar las duchas, las taquillas y los aseos. Te recomendamos venir cambiado y que permanezcas el mínimo tiempo posible en los vestuarios y respetando la distancia de seguridad.

Te recomendamos el alquiler de taquillas con candado propio para mayor seguridad y no compartir su uso. En recepción tenemos candados a la venta si lo necesitas.

Para asistir a las clases dirigidas es obligatorio la reserva previa a través de nuestra app de QUO FITNESS desde 24h antes. En caso de no poder asistir es obligatorio cancelar la reserva hasta 30 minutos antes del comienzo de la sesión en consideración con el resto de los clientes, se penalizará la no cancelación. Para ello todos los socios debéis tener descargada nuestra app, si no conoces tu usuario y contraseña envíanos un e-mail a [recepcion@quofitness.club](mailto:recepcion@quofitness.club) y te la facilitaremos.

En la entrada de cada sala de actividades dirigidas hemos instalado un lector de pulseras/llaveros en el que será obligatorio validar la reserva de tu clase al acceder a la sala.

En la sala de actividades dirigidas deberás situarte en las señalizaciones que hemos colocado en el suelo, cogiendo todo el material que vaya a utilizar durante la sesión. Al finalizar deberás desinfectarlo antes de colocarlo en su lugar.

A la hora de coger y dejar el material deberás hacerlo de uno en uno para evitar aglomeraciones.

En las actividades dirigidas de suelo como yoga o pilates si lo deseas puedes traer tu propia colchoneta de casa.

En las clases de ciclo indoor solo se utilizarán las bicicletas habilitadas y como ya veníamos haciendo al acabar deberás desinfectar la bicicleta que has utilizado.

En la sala fitness no es necesario reserva previa, pero en caso de que el aforo este completo no podrás acceder a la instalación hasta que queden plazas libres. Este aforo lo podrás consultar en tiempo real tanto en una pantalla ubicada en recepción como previamente a través de la app. Te recomendamos no asistir a la instalación en las horas de mayor afluencia.

Es obligatorio asistir al centro con la pulsera o llavero ya que no se permite otra forma de acceso y no se podrá entrar en las clases reservadas sin pasar la pulsera.

Todos los socios deberán descargar nuestra App en su móvil para poder acceder a su entrenamiento, consultar los horarios de Actividades, realizar reservas de clases y consultar el aforo en tiempo real.

El usuario y contraseña de la App se envió por email a cada socio en el momento del alta en el centro, pero si no la tienes no te preocupes, envíanos un email o pregunta en recepción y te la facilitaremos.

Debido a la limitación del aforo y para que todos podáis entrenar queda limitada de forma temporal la permanencia en el centro a un máximo de 90 minutos aprox.

Todo nuestro personal velará en todo momento por el cumplimiento de las normas y así garantizar la higiene y la distancia social, pero necesitamos vuestra colaboración para que todo funcione a la perfección y podáis entrenar con la máxima seguridad.

Los servicios de spa y ludoteca no estarán disponibles hasta septiembre.

### INFORMACIÓN SOBRE CUOTAS

La compensación de los 15 días de marzo no disfrutados se realizará únicamente del 15 al 30 de Junio, por lo que no se realizará ningún cargo durante este mes de junio y la asistencia será gratuita para todos los socios activos.

En todas las cuotas prepagadas de duración superior a un mes, se compensará el periodo pagado y no disfrutado y no se realizará ningún cargo hasta haberlo disfrutado.

En caso de cualquier modificación de cuota o solicitud de excedencia deberás notificarlo antes del 20 de junio.

---

### **¡¡ESTAMOS DESEANDO VOLVER A VERTE!!**

*Teléfonos de recepción y atención al socio:*

QUO FITNESS CARTAGENA: 968 562 084

QUO FITNESS MURCIA SUR: 968 351 038

QUO FITNESS MURCIA CENTRO: 968 132 129

QUO FITNESS MADRID RIVAS: 676 101 496

Email: [recepcion@quofitness.club](mailto:recepcion@quofitness.club)

---