

Todo integrante de la Comunidad de Prepa Ibero podrá hacer uso de esta área.

**Las siguientes recomendaciones establecen las acciones a realizar en el gimnasio, las medidas de prevención y protección para disminuir el riesgo de contagio de COVID-19.**

1. El uso de mascarillas es obligatorio para todas las personas que ingresan durante todo el tiempo que permanezcan en el gimnasio.
2. Al entrar, debes aplicarte en manos gel de alcohol (70%).
3. Debes dejar abiertas las puertas y ventanas del gimnasio para garantizar que se encuentre ventilado todo el tiempo.
4. Respetar la señalética para guiar el flujo a la entrada y salida del gimnasio (puertas independientes).
5. Es importante que limpie los materiales utilizados antes y después de cada sesión de entrenamiento (colchonetas, bicicletas, elípticas, mancuernas, pesas rusas, pelotas medicinales, etc.).
6. Debes respetar la distancia mínima entre los usuarios y entrenadores de 2 metros de distancia durante tu práctica de entrenamiento.

Como estudiante puedes esperar que:

1. Se te ofrezca la asesoría adecuada para el uso de las instalaciones y aparatos durante los recesos.

Como estudiante se espera que:

1. Si eres menor de 18 años, se te permita el acceso previa entrega de carta de autorización firmada por tu madre, padre o tutor/a.
2. Utilices el gimnasio únicamente durante los horarios de clase de Educación física, talleres deportivos u horarios de receso.
3. Evites entrar al gimnasio con dinero u objetos personales de valor, ya que Prepa Ibero no se hace responsable por los objetos olvidados o extraviados.

4. Ingreses al gimnasio sin mochilas, maletas o bolsas.
5. Ingreses al gimnasio únicamente con ropa deportiva adecuada (playera, shorts o pants), tenis y una toalla.
6. Ingreses al gimnasio sin ningún tipo de alimentos y/o envases de vidrio; en caso de llevar alguna bebida, deberá estar en un envase cerrado de plástico.
7. No utilices teléfonos celulares, audífonos ni cualquier tipo de aparato que impida escuchar indicaciones.
8. Atiendas en todo momento las indicaciones respecto al uso del equipo y del espacio.
9. El equipo de sonido debe estar a un volumen moderado.
10. Cuides el equipo que utilices y las instalaciones del gimnasio, ya que, ante cualquier daño que ocasionas, deberás cubrir el costo de su reparación en un lapso no mayor a cinco días hábiles.
11. Utilices los aparatos únicamente para los ejercicios para los que fueron diseñados.
12. Alternes el uso de los aparatos y accesorios con los demás usuarios; podrás utilizar las bicicletas, elípticas y caminadoras por un tiempo no mayor a 15 minutos, en caso de que haya usuarios en espera de utilizarlos.
13. Coloque los discos y las mancuernas en su lugar, al terminar de usarlos.
14. Limpies de sudor los aparatos que utilices al finalizar tu rutina de ejercicio.
15. Desalojes el gimnasio de pesas al terminar tu rutina.