



# Gimnàs/Rocòdrom Bloc Cafè.

## Informació general...



En tot moment cal portar la mascareta correctament col·locada. Abans d'accedir a les instal·lacions us agafarem la temperatura també haureu de rentar-vos les mans amb gel hidroalcohòlic, i els peus amb la catifa desinfectant (si teniu algun calçat d'ús exclusiu a les instal·lacions), i us recomanem rentar-se les mans cada 15 a 20 min.



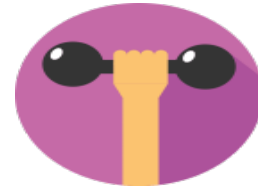
Per precaució guardar la distància de seguretat recomanada de 2 metres i, de la mateixa manera, intentar no creuar-nos pels passadissos.



Durant aquesta primera fase els vestidors romandran tancats, de totes maneres podreu accedir-hi per retirar les coses de les taquilles. Et recomanem venir de casa amb la roba esportiva i un cop finalitzada l'activitat has de canviar-te novament a casa.

## Pagaments...

Recomanem fer els pagaments amb targeta de crèdit o per domiciliació bancària.



És obligatori l'ús de una tovallola exclusivament per a ficar sobre de les màquines i una altra per la suor.

Abans i després de cada utilització, hem de netejar amb líquid hidroalcohòlic **TOT EL MATERIAL**: estoreta, manuelles, cintes de córrer, etc.

Està prohibit intercalar l'ús de la maquinària amb altres usuaris fent sèries o repeticions.

Cal evitar compartir material esportiu que entra en contacte amb les mans.

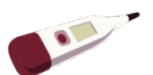
També està prohibit utilitzar els lavabos per beure aigua, i heu de fer ús d'ampolles individuals d'aigua o begudes isotòniques.



No donar la mà ni saludar a ningú evitant qualsevol mena de contacte. Evitar tocar-se la cara amb les mans i, si tens tos o esternudes, tapat la boca amb el colze.

## Queda't a casa si...

Si tens algun símptoma relacionat amb el COVID-19 (febre, tos, problemes respiratoris, etc.)



**IMPORTANT: fins a nou avis les targes d'accés directe no funcionaran**  
Més informació a la nostra pagina web, [bloccafe.com](http://bloccafe.com) o trucant al telf: 861777

## Hores de màxima afluència...

Una de les mesures exigides més importants, és la REDUCCIÓ de l' AFORAMENT al 30% de la capacitat de les instal·lacions. Per aquest motiu, el TEMPS MÀXIM d'ús de les nostres instal·lacions es reduirà a 1h30 per persona segons el llistat de franges horàries més a baix indicades.

Et recomanem de fer la teva RESERVA amb 24 hores d'anticipació trucant al 861777 especialment a les franges de màxima afluència. Tingues en compte que prioritzarem la rotació dels socis en les franges horàries.

Dilluns a Divendres:

10h00-11h30/11h30-13h00/13h00-14h30/14h30-16h00/16h00-17h30/17h30-19h00/19h00-20h30/20h30-22h00/22h00-23h00.

Dissabtes

10h00-11h30/11h30-13h00./13h00-14h30/14h30-16h00/16h00-17h30/17h30-19h00.

## Respecteu les distàncies a la sala....

Utilitzeu les màquines tot respectant un espai d'1:1; és a dir que entre un i l'altre ha d'haver-hi una màquina buida o intentar no posar-nos a menys 2 metres entre l'un i l'altre.

De la mateixa manera, les línies marcades a terra representen la distància obligatòria de precaució que té d'haver-hi entre persones, amb cap cas es poden sobrepassar.

## La cafeteria...

Hem Reubicat els espais per garantir la distància de seguretat de 2 metres.

També recordar-vos, de netejar les mans amb gel hidroalcohòlic abans de treure'ns la mascareta, i després per tornar a col·locar-la.

No es podrà fer consumicions de peu a la barra de la cafeteria.

## Classes Dirigides...

Les activitats dirigides quedaran limitades a un aforament que garanteixi un mínim de 2 X 2 metres entre usuaris a excepció feta del monitor.

També es prohibeixen durant aquesta fase, totes les activitats que impliquin contacte amb els usuaris (classes d'arts marciais, defensa personal)

## Al rocòdrom...

És obligatori l'ús del magnesi líquid.

Gràcies a les propietats antisèptiques, ens evitarà la propagació del virus de presa en presa, de la mateixa manera no podrà ser compartit, cadascú ha d'utilitzar el seu propi magnesi.

Recordeu també respectar la distància de seguretat de 2 metres entre cada bloc i persona.



**IMPORTANT: fins a nou avis les targes d'accés directe no funcionaran**  
**Més informació a la nostra pagina web, [bloccafe.com](http://bloccafe.com) o trucant al telf: 861777**