

| | | |
|------------------|--|--------------------|
| BODYTECH® | Manual de convivencia para Afiliados BODYTECH | Código: ARMEDF 001 |
| | | Versión: 01 |
| | | Página 1 de 2 |

MANUAL DE CONVIVENCIA AFILIADOS BODYTECH COVID-19

1. Al ingreso a la sede:

- Si tu temperatura es mayor a 37.5 grados centígrados no podrás ingresar a la sede.
- Reserva tu asistencia: Cada día debes agendar en nuestra web www.bodytech.com.co la hora en la que vas a realizar tu entrenamiento diario.
- Antes de ingresar a la sede debes hacer uso del gel antibacterial.
- Limpia tus zapatos al ingreso de la sede en el tapete que se encuentra dispuesto a la entrada de la sede.
- Una vez ingreses debes dirigirte al baño y lavar tus manos así hayas usado el antibacterial.
- Toma el atomizador con germicida para limpieza de equipos de entrenamiento.
- El uso del tapabocas es obligatorio y todo el tiempo que estes en la sede

2. Durante el entrenamiento

- Lava tus manos siempre que hayas usado los servicios de baño de las sedes y en cada cambio entre las zonas de entrenamiento.
- Limpia todos los equipos que utilices: máquinas, colchonetas, mat de yoga, barras, mancuernas.
- La limpieza de los equipos aplica para antes y después de su uso.
- La limpieza de los equipos y máquinas debe hacerse con las toallas de papel y el germicida ubicado en lugares estratégicos de la sede. Para limpiar los equipos debes aplicar el líquido germicida sobre la toalla de papel, nunca directamente sobre la superficie que vas a limpiar.
- Por ningún motivo toques tu nariz, boca u ojos directamente con tus manos mientras estás entrenando.
- Usa tu toalla personal para limpiar tu sudor en cara, cabeza y manos. Este implemento es de uso personal y obligatorio para ingresar. Debes cambiarlo a diario.
- Carga tu propio gel antibacterial y limpia tus manos cada vez que cambies de máquina o equipo.
- Mantén una distancia prudencial de 2 metros entre las personas que vayan al gimnasio.
- La intensidad del ejercicio que se manejará será intensidad leve y moderada (en un porcentaje de frecuencia cardiaca del 65 al 75%)
- Está prohibido todo tipo de **contacto físico** (estrechar las manos, dar abrazos o saludar de beso, correcciones de ejercicios) con los amigos del gimnasio y con los colaboradores de las sedes a las que asistes.
- Los salones de entrenamiento grupal y algunas zonas de la sede están demarcados y cada persona debe respetar el sitio asignado de acuerdo con la reserva y delimitación del espacio.
- Las zonas húmedas y duchas estarán restringidas para su uso durante la primera etapa de activación del servicio.
- Las máquinas restringidas con señalización especial no se podrán utilizar para garantizar la distancia entre afiliados.
- Si vas a utilizar los Lockers te recomendamos limpiarlos con el líquido germicida antes de guardar tus cosas y cuando hallas finalizado tu entrenamiento.

3. A la salida de la sede

- Cada espacio de la sede estar dispuesto, ordenado y desinfectado para el uso de todos. Tu deber es conservarlo así. Recuerda que el mantenimiento de los estándares de limpieza garantiza un ambiente más limpio y libre de bacterias.
- Cada 60 minutos realizaremos la desinfección y limpieza de la sede a través de un sistema de aspersión con una sustancia altamente efectiva contra virus y bacterias. Afiliados y colaboradores deben despejar el área total de la sede para realizar este procedimiento.

| | | |
|------------------|--|--------------------|
| BODYTECH® | Manual de convivencia para Afiliados BODYTECH | Código: ARMEDF 001 |
| | | Versión: 01 |
| | | Página 2 de 2 |

- Antes de salir de la sede devuelve el germicida que te fue entregado para la limpieza de los equipos.
- El tiempo de entrenamiento máximo es de 60 minutos. No debes sobrepasarlo.

Especificaciones Generales:

- Al ser una IPS de primer nivel, BODYTECH cuenta con protocolos de desinfección de todas las zonas de entrenamiento y zonas comunes los cuales serán reforzados diariamente.
- Tendremos vigías para garantizar que se cumplan los protocolos de orden y aseo. Debes acatar sus recomendaciones y direccionamiento en sede.
- **Si no realizaste la reserva deberás esperar en el área de recepción en donde te informarán si puedes ingresar a la sede y en cuánto tiempo, teniendo en cuenta el aforo máximo permitido cada hora.**