



**En ningún sitio
como en GO fit**

Guía para cliente



VIVE MÁS Y MEJOR

Índice

| | |
|---|----------|
| 1. Por qué el ejercicio es fundamental para combatir y prevenir el COVID-19..... | 3 |
| 2. GO fit: el mejor espacio para reforzar tu sistema inmune..... | 5 |
| 3. ¿Cómo será ahora el día a día en GO fit? | |
| 3.1. Antes de ir a tu centro | 8 |
| 3.2. Acceso al centro | 9 |
| 3.3. La seguridad | 10 |
| 3.4. Información importante | 11 |
| 3.5. Al volver a casa | 11 |

1.

Por qué el ejercicio es fundamental para combatir y prevenir el COVID-19



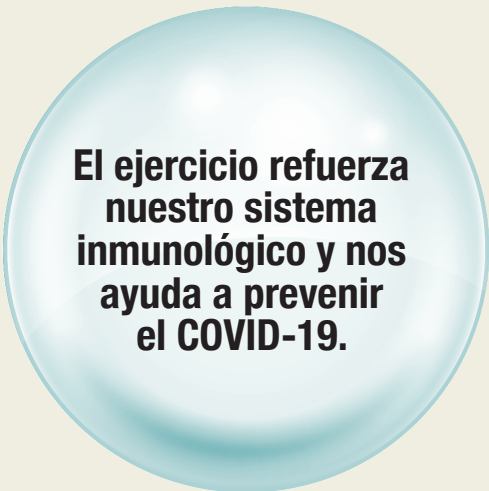
La actividad física y el ejercicio mejoran nuestra salud.

#1

Según estudios científicos, la práctica regular de actividad física y ejercicio supone un beneficio enorme sobre nuestra salud y bienestar físico y mental, incluso con niveles de práctica reducida.

#2

La investigación ha demostrado que el ejercicio de intensidad moderada (del 65-80% del consumo de oxígeno máximo) realizado de manera regular (cumpliendo o excediendo las recomendaciones oficiales de 150 min/semana), produce una serie de respuestas positivas, incluyendo efectos beneficiosos sobre la respuesta inmune frente a la infección.



El ejercicio refuerza nuestro sistema inmunológico y nos ayuda a prevenir el COVID-19.



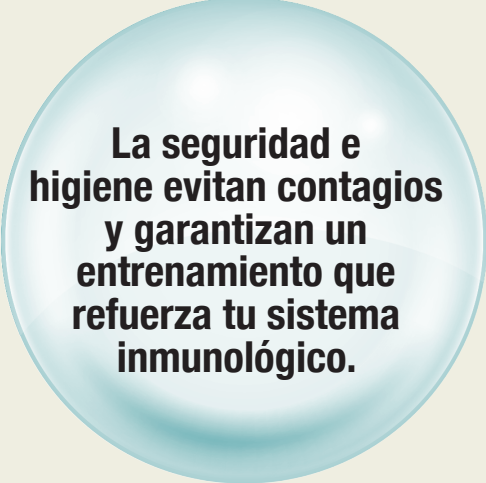
Los centros deportivos son clave para practicar de manera segura y eficaz el ejercicio físico.

#3

Para nosotros, es muy importante ofrecerte un programa de ejercicio que se adapte a tus necesidades y que refuerce tu sistema inmunológico. Por eso, hemos **construido y desarrollado desde nuestro GO fit LAB, en base a las últimas evidencias científicas disponibles, estrategias y programas de intervención específicos.**

#4

Desde GO fit, junto con GO fit LAB, el Dr. Ángel Gil, Catedrático de Epidemiología y Salud Pública en la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid, y la Universidad Sheffield Hallam del Reino Unido, hemos creado un plan integral de seguridad e higiene que garantiza la seguridad tanto de trabajadores como de clientes.



La seguridad e higiene evitan contagios y garantizan un entrenamiento que refuerza tu sistema inmunológico.



El ejercicio puede detener los contagios y/o reducir el impacto de la enfermedad.

#5

Como ya sabes, existen 3 prácticas básicas para reducir los contagios: la distancia social, la protección individual y la higiene regular de las manos. Desde GO fit, apostamos por una cuarta práctica que también ayudará a tu protección individual: el ejercicio diario. De este modo, no solo reforzaremos nuestro sistema inmunológico, sino también nuestro estado de ánimo y salud mental para hacer frente a esta nueva situación.

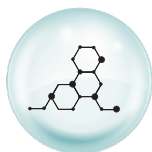
2.

GO fit: el mejor espacio para reforzar tu sistema inmune

¿Qué medidas hemos tomado para tu seguridad?

PROGRAMAS DEPORTIVOS

Programas de ejercicio diseñados científicamente para:



Reforzar el sistema inmune



Recuperar la masa muscular



Perder peso



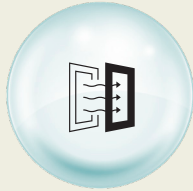
Reducir el estrés y la ansiedad

CENTRO GO fit

Te garantizamos instalaciones con máximos niveles de seguridad y protección



Aire libre de virus, bacterias y contaminación al 99,99%



Aire renovado constantemente, renovación de todo el aire del centro cada 7 minutos



Agua de piscinas libre de virus, bacterias y contaminación al 100% por electroporación



Áreas individualizadas de entrenamiento



Espacio de cambio individual en los vestuarios

MEDIDAS DE DISTANCIAMIENTO FÍSICO



Garantía de distancia física de seguridad mínima de 2 m y hasta los 9 m²



Responsable anti COVID-19 que supervisa todas las acciones de distanciamiento físico y de limpieza, higiene y desinfección



Desarrollo de nuevos protocolos de limpieza y desinfección anti COVID-19 reforzando horarios a 1.400 horas mensuales y uso de productos certificados contra el virus

- Sistema de reservas y control de aforo a través de nuestra app "My GO fit" y tótems
- Huella deshabilitada en los tornos de acceso al centro
- Sistema de balizas que ordena la circulación de sentido único en todas las circulaciones
- Control de aforo específico de ocupación en los vasos de las zonas de aguas
- Garantía de hasta 9 m² para la realización de actividades dirigidas
- Uso obligatorio de mascarillas de protección individual en zonas comunes
- Espacios marcados de actividad individual en las salas de actividades dirigidas

- Coordinación y dirección de los equipos anti COVID-19 en los centros
- Miembro del Comité de Prevención y Análisis de Riesgos COVID-19
- Comunicación directa con el equipo de asesores en epidemiología y salud pública
- Preparado/a para identificar riesgos de forma inmediata
- Supervisa los controles de temperatura en accesos

- Desinfección nocturna diaria del centro con virucida
- Alfombra desinfectante en la entrada del centro
- Protocolos de limpieza intensiva planificados en función de áreas y niveles de ocupación
- Protocolo limpieza y desinfección intensivo en suelos y paredes de todo el centro
- Protocolo de limpieza y desinfección intensivo en todo el equipamiento de las salas de fitness
- Protocolo de limpieza intensivo del equipamiento de peso libre y materiales complementarios
- Limpieza del material de uso individual previa a cada sesión de actividades dirigidas
- Limpieza y desinfección de áreas de entrenamiento individualizado tras cada uso
- Protocolo de limpieza y desinfección intensivo en zonas de aguas
- Protocolos de limpieza de refuerzo puntual activados a demanda
- Geles hidroalcohólicos para la desinfección regular de manos en todos los espacios de actividad

EQUIPO DE PROFESIONALES

Disfruta de la experiencia de volver a entrenar de la mano de un equipo preparado y cualificado



Entrenadores graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte



Certificados por EuropeActive en base a los estándares europeos establecidos por la industria



Con una formación certificada para combatir el COVID-19



Medidas de protección y diagnóstico COVID-19 para nuestros empleados

3.

¿Cómo será ahora el día a día en GO fit?

3.1 Antes de ir a tu centro

1
Realiza una reserva

2
¿Dónde y cuándo?

3
Tiempo de cancelación

4
Llegada al centro

Recuerda que es obligatorio realizar una reserva para cada una de nuestras actividades dirigidas.

Esta reserva puedes realizarla a través de nuestra app “My GO fit”, de go-fit.es o de los tótems del centro, y puedes hacerla para el mismo día o para los tres días siguientes.

Si no hicieses uso de la reserva, el tiempo de cancelación máximo es de hasta 45 minutos antes del inicio de la clase.

La llegada al centro puede realizarse unos 15 minutos antes de la hora de la reserva.

3.2 Uso de los vestuarios

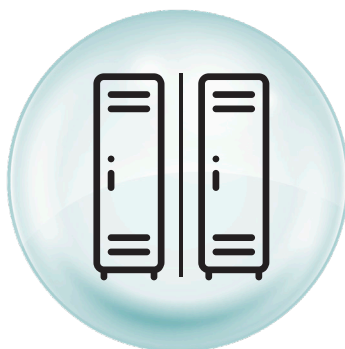
En el interior de los vestuarios encontrarás **espacios de cambio individual delimitados con mamparas**.

Recuerda respetar la distancia de seguridad **que hemos marcado tanto para el uso seguro de las taquillas como de los lavabos, las duchas, el wc...**

Los lavabos **están disponibles** para su uso de **forma alterna**, siguiendo siempre las medidas de seguridad establecidas y la distancia mínima.

Recuerda que los secadores y secabañadores permanecerán **deshabilitados de momento**.

El uso del vestuario infantil será de **uso exclusivo** para el cambio de los niños, **salvo indicación contraria** por parte de la dirección del centro.



3.3 La seguridad

A partir de ahora, el uso de la toalla y de las mascarillas será obligatorio en todas las zonas de la instalación, excepto cuando te encuentres realizando ejercicio en la zona de cardio, que podrás prescindir de la mascarilla gracias a las mamparas protectoras.

En cada uno de los espacios hay gel desinfectante, además de sprays individuales para usar durante el entrenamiento.

Mientras que la OMS recomienda un espacio de seguridad de 2,5 m², el aforo de las actividades dirigidas se reduce para respetar un espacio mínimo de seguridad de 9 m² por persona para que la realización de las actividades en grupo sea segura. Además, una vez finalizada la actividad, el instructor dará indicaciones de cómo se debe desalojar la sala.

Para aumentar aún más la seguridad y evitar focos de contagio, las fuentes de agua están deshabilitadas, pero dispones de máquinas vending con botellas de agua.

En la zona de aguas, es obligatorio usar las duchas antes de entrar en los vasos, además del uso de toalla, chanclas y gorro.



3.4 Información importante

El uso de parking seguirá siendo gratuito durante las 2 primeras horas y, en caso de exceder este tiempo, el pago se hará en las máquinas habilitadas y recomendable con tarjeta.

Por motivos de seguridad, no se guardará ningún objeto personal ni perdido más allá del cierre del centro, salvo objetos de valor.

Puedes dejar tus sugerencias de mejora en nuestro buzón digital. Solo tienes que acercarte a los carteles de “¿Todo bien?” y escanear el código QR.

3.5 Al volver a casa



Al volver a casa, intenta no tocar nada.



Quítate los zapatos.



Deja bolso, cartera, llaves, etc. en una caja en la entrada.



Quítate la ropa exterior y métela a una bolsa a lavar. Con lejía recomendable a 60°.



Lava el móvil o las gafas con agua y jabón o con alcohol.



Dúchate, o si no puedes lávate bien todas las zonas expuestas (manos, muñecas, cara, cuello, etc...).



Quítate los guantes con cuidado, tíralos y lávate las manos.



Limpia con lejía (20 ml por litro de agua) las superficies de lo que hayas traído de fuera antes de guardarlo.



Recuerda que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo.

GOfit

VIVE MÁS Y MEJOR