



**LA CENTRAL
DEL CIRC**

**PROTOCOL A SEGUIR PELS USUARIS I
USUÀRIES DE LA CENTRAL DE CARA A LA
OBERTURA DE L'ESPAI D'ENTRENAMENT**

ABANS DE VENIR A ENTRENAR:

- **Reserva el teu espai** a través de la aplicació web: <http://reserves.lacentraldelcirc.cat/>
- Només es podrà entrenar en **dos torns**: matí de 10 a 13:30h. o tarda de 16:30h a 20h i un màxim de 20 persones per torn i 10 disciplines;
- Degut a la reducció de l'aforament, **només podran accedir a l'espai els i les usuaris/es amb quota anual**;
- Els entrenaments han de ser **individuals**. Si la teva disciplina inclou més d'una persona, vine només amb el teu nucli o família artística (parella de portés, de trapezi, etc.);
- **Si pots, treballa des de casa**. Si no tens necessitats que requereixin d'un espai com La Central, et demanem que siguis generós amb els teus companys i companyes i cedeixis els espais a qui més els necessita, ja que l'entrenament serà en format molt reduït;
- De la mateixa manera, **et demanem que tinguis en compte la reducció dels espais**, no acaparis reserves i per tant, deixis espai perquè tothom pugui entrenar. En última instància, La Central es reserva el dret d'intervenir en cas que sigui necessari i administrar les reserves directament;

DINS DE LA CENTRAL:

- Segueix tota la normativa de prevenció i higiene del Centre. **És la teva responsabilitat no posar-te en risc**, ni exposar als teus companys i companyes;
- **Respecta la distància** de 2 metres amb la resta de persones i de 6 metres en el cas d'estar fent esforç físic (a la sala d'entrenament, per ex.);
- **Renta't les mans** abans d'entrar a l'espai, abans d'entrar a la sala d'entrenament, abans i després d'anar al lavabo i sortint de l'equipament;
- **Porta la teva mascareta des de casa;**
- **A la recepció trobaràs un punt de control** on t'hauràs d'identificar, et prendran la temperatura i t'hauràs de netejar amb gel desinfectant. Et donaran guants que hauràs de portar en cas que manipulis materials d'ús comú (mosquetons, cordes, etc.);
- En cas de presentar alguna simptomatologia (febre, tos, malestar físic...) no s'accedirà a l'equipament de manera preventiva.

DINS DE LA CENTRAL:

- Hauràs de seguir els **itineraris** marcats de circulació per l'espai (escales, passadissos, etc.);
- La cuina i els espais de descans estaran tancats, per tant, tingues en compte que **només podràs entrenar**;
- **Els vestuaris i les dutxes també estaran tancades**, per tant, hauràs de venir vestit de casa o fer-ho a la mateixa sala d'entrenament;
- Els lavabos disponibles per a artistes que venen a entrenar són els que se situen al costat del magatzem tècnic. Només podràs fer servir aquests lavabos i **MOLT IMPORTANT els hauràs de netejar després de cada ús** amb els productes que La Central posarà a la vostra disposició.

A LA SALA D'ENTRENAMENT:

- A la sala d'entrenament hi podrà haver un **màxim de 20 persones** en total;
- **Hauràs de portar el teu propi material**, incloent material de seguretat com arnesos, etc.
- Hauràs de fer servir un **calçat diferent per la sala d'entrenament** que no sigui el de carrer (això sempre, però ara més que mai);
- Hauràs de **mantenir-te dins el teu espai d'entrenament** a distància de 6 metres amb la resta de companys i companyes que estan fent activitat física, sempre i quan no sigui la teva parella de disciplina;
- **Respectaràs els horaris dels torns de manera molt estricta.** És necessari respectar els horaris per a no interferir en la neteja i preparació de l'espai per al següent torn;

NETEJA DEL MATERIAL:

- El **material d'ús comú**, com matalassos, màquines de fitness, espatlles, etc. s'haurà de netejar després de cada ús. Trobaràs productes específics per a poder-ho fer.
- Per a fer servir **màquines del gimnàs**, hauràs de portar una tovallola de casa;
- **Si guardes el teu material a La Central**, també hauràs de netejar-lo després del seu ús i abans de ficar-lo dins els armaris;