

## **Protocolo de Saneamiento de Open Gym**

- Deje siempre abierta la puerta que conecta la sala de entrada y el espacio de entrenamiento para que nadie tiene que tocar esa puerta.
- La persona de Dragonfly quien está responsable para Open Gym hará una solución de sanitarios cada sesión.
- Las reglas y pautas que tienen \*asterisco\* son para instructores/as

### **AL ENTRAR**

1. Entre por la puerta principal, lavase las manos (por lo menos 20 segundos con jabón y agua caliente) directamente después de entrar. Desinfecte las manijas del grifo después de usarlas use la toalla de papel que usó para secarse las manos para apagar el grifo.
  2. Deje siempre abierta la puerta del baño a menos que necesita privacidad. Desinfecte a los dos manijas de puerta cuando sale.
  3. \*Open garage doors and back door, turn on fans, rig points (all with clean hands)\*
- Si toque la cara/boca/etcétera en cualquier momento durante su entrenamiento es necesario lavarse las manos de nuevo antes de tocar algún superficie compartido del estudio.

### **A LA SALIDA**

1. Después de terminar su sesión de entrenamiento es necesario lavarse las manos en el baño.
2. \*De-rig with clean hands, remove apparatus and put it in its special box, then head back up the ladder with bleach solution and wipe down hand rails on your way down\*
3. Es necesario desinfectar exhaustivamente su colchón de seguridad con la solución de Mat Guard (no debe usar la solución de blanqueador) y dejar el colchón cerca del punto de aparejo.
4. Estudiantes deben salir por las puertas de la cochera.
5. \*Wash your hands, then turn off fans, close garage doors and back door, lock up.\*

## **Protocolo de Alquilar Telas**

1. Alquila incluye las telas, un rescue 8 y un carabiner.
2. Pagamentos mensuales son \$26.97
3. Después de 5 pagamentos (\$151.97), las telas, el rescue 8, y el carabiner será propiedad del estudiante.
4. Si el estudiante decida discontinuar Open Gym/Clases antes de los 6 meses o pierda un pago mensual, el equipamiento será propiedad de Dragonfly y será desinfectado para alquilar a otro estudiante. Si hay circunstancias especiales con pagamentos es necesario tener aprobación del Management Team.
5. Es necesario que las telas, el rescue 8, y el carabiner quedan en el estudio de entrenamiento en cajas individuales **(cada estudiante tiene que llevar su propio caja con tapa para dejar en el estudio)** durante el período de alquilar y por la duración que el equipamiento está usado en el estudio para Open Gym/classes.
6. El instructor hará el aparejo de las telas en el cumplimiento de las reglas del protocolo de saneamiento.
7. Las telas serán lavado segun sea necesario por Dragonfly por la duración que están usado en Open Gym/classes.

## **Pautas de Open Gym**

1. Regístrese en el sitio de web de Dragonfly y haga su pago en línea antemano. Para asegurar distancia apropiada entre puntos de aparejo, el número máximo de personas que puedan registrarse es 3. También puede llamar para reservar su espacio (865) 609-2012 y pagar en efectivo en el estudio. Solo cambio exacto. Los recibos solo se entregarán a pedido.
2. Para mitigar la propagación de COVID-19, no está permitido compartir telas. Cada estudiante está obligado a tener su propio aparato. Si el estudiante quiere traer su propio aparato, es necesario que el instructor inspeccione el equipo. Es necesario que el equipo/aparato personal se quede en el estudio mientras que está utilizado para open gym/clases en el estudio de Dragonfly.
3. Es posible alquilar telas con Dragonfly. (Lee "Protocolo de alquilar telas"). Si va a alquilar, haga el pago primero (\$26.97) en línea para asegurar disponibilidad de equipos.
4. Se requieren mascarillas dentro del estudio.
5. Cuando llega al estudio, lávase las manos (siguiendo el protocolo de saneamiento) y preséntese en seguida con el instructor.
6. **Llévese una cobija o mat de yoga para hacer calentamiento (es posible hacer calentamientos afuera del estudio en aire libre sin mascarilla manteniendo 6 pies de espacio).**
7. **Llévese una caja (con tapa) para guardar su equipo de telas, resina, hojas de plan de estudio, cobija/mat de yoga, etc.**
8. Es necesario llevar una caja con tapa para guardar su equipaje, resina, hojas de su plan de estudio, etc.
9. Está permitido hacer calentamientos afuera a los alrededores del estudio sin mascarilla (manteniendo una distancia de 6 pies).
10. Recuerde ser gentil contigo mismo- el cuerpo y la mente! ¡ Y que te diviertas!
11. Establece un ritmo más lento y toma descansos frecuentemente. Camina fuera del estudio para quitarse la mascarilla y tomar agua.
12. Si toque la cara/boca/etcétera en cualquier momento durante su entrenamiento es necesario lavarse las manos de nuevo antes de tocar alguna superficie compartida del estudio.
13. Manténgase cerca del suelo cuando esté revisando habilidades. Solo escale más alto cuando gane más fuerza (fuerza de presión, etc.)
14. El instructor supervisará los niveles de fatiga y seguridad y puede pedir que el estudiante tome un descanso, modifique una habilidad, o que deje el entrenamiento si las prácticas no parecen seguras.

15. Una vez que haya terminado su sesión de entrenamiento, regrese al baño para lavar las manos.
16. Desinfecta su colchón de seguridad con la solución de Mat Guard (no debe usar la solución de blanqueador) y deje el colchón cerca del punto de aparejo.
17. Después que el instructor quita el aparato, guarda su equipaje en su caja individual para dejar en el estudio.
18. Estudiantes salen por las puertas de garaje.