

# NO TE PREOCUPES DE NADA

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARTE Y HACERTE LA VUELTA MÁS FÁCIL Y SALUDABLE



# SERVICIOS C.D EL PILAR

Además de nuestros servicios de actividad física saludable, ahora también queremos ayudarte en...

- ✓ **LA VUELTA a entrenar DE LA FORMA MÁS SEGURA.**
- ✓ **INFORMARTE** de las nuevas normas a través de medios digitales y en persona si te resulta más cómodo.
- ✓ **AYUDARTE** a descargar y aprender a manejar las herramientas tecnológicas con las que podrás reservar espacios para entrenar, tener tu entrenamiento actualizado 24h/día los 365 días del año, estar informado con todas las noticias y **lo más importante "estarás en contacto con nuestros profesores"**.





**EL PILAR**  
CENTRO DEPORTIVO

---

## INDICE DE CONTENIDOS

---

1. [Nueva normativa \(COVID-19\).](#)
2. [Novedades en Instalaciones.](#)
3. [Sistema de reserva para venir a entrenar. NUEVA APP.](#)
4. [¿Cuándo quieres volver: Junio, Julio o septiembre?](#)



NORMATIVA  
COVID-19

---



**EL PILAR**  
CENTRO DEPORTIVO

# INDICE NORMATIVA

**NORMATIVA GENERAL**

**NORMATIVA FITNESS**

**NORMATIVA PISCINAS**



# MEDIDAS GENERALES ADOPTADAS



DESINFECCIÓN, LIMPIEZA, REUBICACIÓN, AMPLIACIÓN DE ESPACIOS y equipos para mantener las distancias sociales recomendadas en todo el centro.



CONTROL Y ADECUACIÓN del aforo en base a la normativa establecida por el Gobierno y la Comunidad de Madrid en cada momento.



Vaciado, desinfección y Ajuste paramétrico del agua de las piscina antes de la reapertura y constante vigilancia de las medidas establecidas por normativa para garantizar la seguridad e higiene de los usuarios., así como, puesta en marcha de todos los equipos de ventilación, climatización y calentamiento de agua. Ventilación permanente en todos los espacios abiertos al público de forma mecánica.



Señalización y balizamiento del centro deportivo y EPIs para los trabajadores. Se adoptará limpieza-desinfección constante de todo el edificio durante todo el horario de apertura y desinfección general de edificio y material después de cada día.

# NUEVA NORMATIVA

*Por tu bien y por el de todos ayúdanos a cuidar de tu salud respetando las normas.*

## NORMAS DEL CENTRO

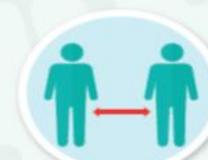
Por tu salud y la de todos



Lávate las manos frecuentemente



Al toser o estornudar, cúbrete con el codo o pañuelos desechables



Mantén 2 metros de distancia de seguridad



Evita tocarte ojos, nariz y boca



Utiliza mascarilla cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad



Usa pañuelos desechables y tíralos tras su uso a la papelera



Usa la toalla para cualquier actividad que realices en el centro



Desinfecta el material después de usarlo



Usa desinfectante de manos antes de acceder a las actividades



Siga las flechas de circulación para mantener la distancia de seguridad



Si presentas síntomas, quédate en casa

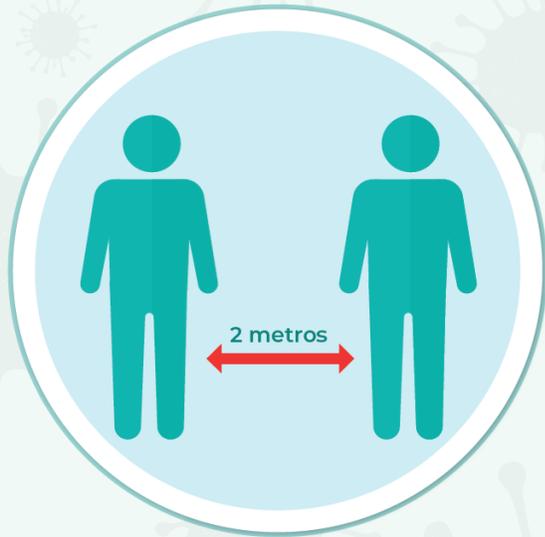


[centrodeportivoelpilar.es](http://centrodeportivoelpilar.es)

Respete la nueva normativa, el objetivo es cuidar de su salud y de la de todos

# NORMAS DEL CENTRO

Por tu salud y la de todos



MANTÉN 2 METROS  
DE DISTANCIA DE SEGURIDAD



centrodeportivoelpilar.es

Respete la nueva normativa, el objetivo es cuidar de su salud y de la de todos

# NORMAS DEL CENTRO

Por tu salud y la de todos



SE HA ESTABLECIDO UNA NUEVA FORMA  
DE CIRCULACIÓN DENTRO DEL CENTRO DEPORTIVO  
PARA MANTENER LAS DISTANCIAS DE SEGURIDAD,  
SIGA LAS FLECHAS



centrodeportivoelpilar.es

Respete la nueva normativa, el objetivo es cuidar de su salud y de la de todos



## USO DE LA MASCARILLA

- En base a la normativa determinada por el BOE es **OBLIGATORIO el uso de mascarilla** para acceder al centro deportivo, así como en espacios comunes: Recepción, pasillos, escaleras, vestuarios, parking, etc.
- Se accederá a las piscinas, pistas de pádel, sala fitness y salas de clases colectivas con mascarilla, así como también nos la pondremos al finalizar la actividad. Es obligatorio entrenar con mascarilla en las actividades indoor cuando no se pueda mantener una distancia mínima de 3 metros con otras personas.

# NORMATIVA VESTUARIOS

- Mantener la distancia de seguridad mínima de 2 metros.
- Por normativa hemos reducido el aforo en vestuarios a 4 metros cuadrados por persona.
- Se permite el acceso individual a los vestuarios, excepto en el caso de menores de 6 años que podrán acceder acompañados por un mayor de edad.
- Como medida preventiva no se puede hacer uso de los secadores ni secabañadores.
- Taquillas: Desinfectamos las taquillas constantemente. Por precaución ponemos a su disposición material higienizante y le recomendamos desinfectar la taquilla antes de su uso.
- Es obligatorio el uso de mascarilla en los vestuarios.
- Sólo se podrá utilizar los espacios en las zonas de cambio señalizados para garantizar las distancias de seguridad.



# NORMAS SALA FITNESS

Por tu salud y la de todos



USA DESINFECTANTE DE MANOS ANTES DE ACCEDER A LAS ACTIVIDADES



RESPECTE LOS ESPACIOS Y LA DISTANCIA ENTRE USUARIOS



USA BOTELLA INDIVIDUAL EN TU ENTRENAMIENTO



USO OBLIGATORIO DE TOALLA EN LA SALA DE FITNESS



DESINFECTA EL MATERIAL QUE HAS UTILIZADO CON EL PRODUCTO FACILITADO POR EL CENTRO



centrodeportivoelpilar.es

Respete la nueva normativa, el objetivo es cuidar de su salud y de la de todos

## NORMATIVA SALA FITNESS Y ACTIVIDADES DIRIGIDAS

*Por tu bien y por el de todos ayúdanos a cuidar de tu salud respetando las normas.*

# DESINFECTA EL MATERIAL QUE HAS UTILIZADO

Al terminar de entrenar hay que limpiar los materiales utilizados, **SOBRE TODO** las empuñaduras y pantallas de las máquinas de cardio, así como las colchonetas y pequeños materiales.

PONEMOS A TU DISPOSICIÓN  
PUESTOS DE DESINFECCIÓN



# NORMATIVA PISCINAS



Respetar las distancias mínimas de seguridad.  
Aforo limitado en base a la normativa publicada por el Gobierno.



Obligatorio acceder a la piscina con mascarilla, gorro, toalla y bañador.



El acceso a la piscina se realizará con puntualidad, no pudiendo permanecer en las zonas de las playas y recinto de piscinas.

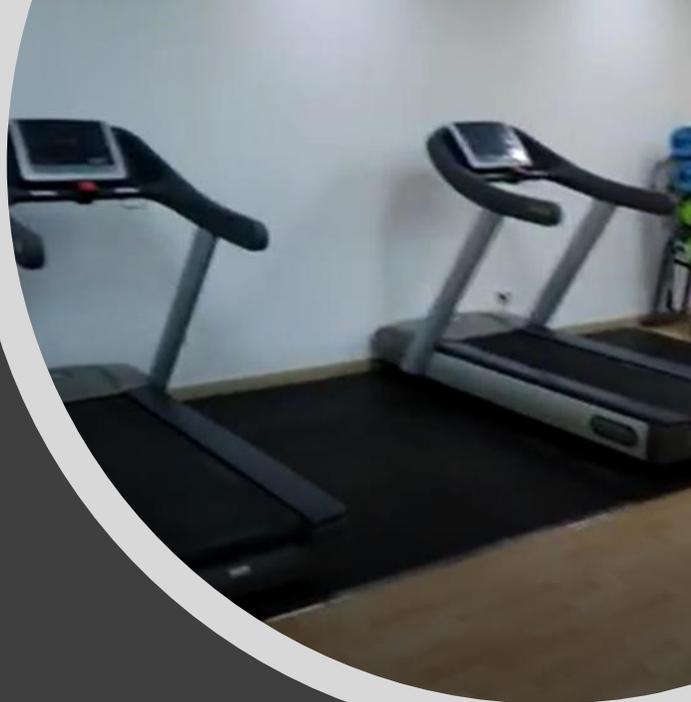


El material que utilices deberás depositarlo en una caja para que podamos desinfectarlo antes de que lo utilice otro usuario.

INSTALACIONES  
NOVEDADES



**EL PILAR**  
CENTRO DEPORTIVO



**EL PILAR**  
CENTRO DEPORTIVO

ADAPTADO CON MÁS DE 2 METROS DE  
DISTANCIA ENTRE MÁQUINAS (SUMAMOS  
LA SALA DE ESPERA A NUESTRA SALA  
FITNESS)





## NATACIÓN NIÑOS

- Reducción de la ratio profesor alumnos en los distintos niveles de la escuela.
- En caso de que el niño/a presente síntomas compatibles con el covid19 no podrá venir a clase.
- Por las limitaciones de aforo marcadas por la Comunidad de Madrid y para poder cumplir la normativa de seguridad y hacer de nuestro centro deportivo un entorno seguro, solo podrán acceder a la sala de espera los padres de los niños con edades comprendidas entre 2,5 años – 5 años y solamente una persona por niño. Para el resto hemos habilitado la grada con las medidas necesarias para poder esperar a que terminen de nadar vuestros hijos.
- Al vestuario solo podrán bajar acompañantes con los menores de 6 años y máximo un acompañante por niño.
- Toda la ropa de los niños debe quedar guardada en las taquillas y todos los bancos liberados.
- El tiempo en los vestuarios debe ser el mínimo posible para ayudar a la circulación y buen desarrollo de la actividad.
- Obligatorio el uso de mascarilla a partir de 6 años en los vestuarios, así como, a la entrada, salida y circulaciones dentro de la piscina.
- **Recuperaciones:** Como sabéis en nuestra escuela siempre damos la posibilidad de recuperar vuestras clases porque somos conscientes de que a lo largo de la temporada surgen inconvenientes, pero no queremos perder el compromiso de seguridad que hemos adquirido con vosotros y ante la recomendación-obligación de mantener grupos estables **NO SE PUEDEN RECUPERAR LAS CLASES.**

APP TRAININGYM (NO ES  
NECESARIO PARA  
RESERVAR PARA  
ENTRENAR)



# CONTROL AFORO A TRAVÉS DE APP



APP TRAININGYM PARA QUE PODAMOS CONTROLAR EL AFORO



NO HAY QUE RESERVAR, SOLO SI SE DETECTAN PROBLEMAS EN ALGUNA FRANJA HORARIA, CLASE COLECTIVA...SE ACTIVARA LA RESERVA PREVIA COMUNICACIÓN



PRINCIPAL HERRAMIENTA DE COMUNICACIÓN DEL CENTRO DEPORTIVO



ENTRENA CON SEGURIDAD E HIGIENE



CLASES GRATUITAS EN LA APP PARA QUE ESTES DONDE ESTES SIEMPRE PUEDES ENTRENAR

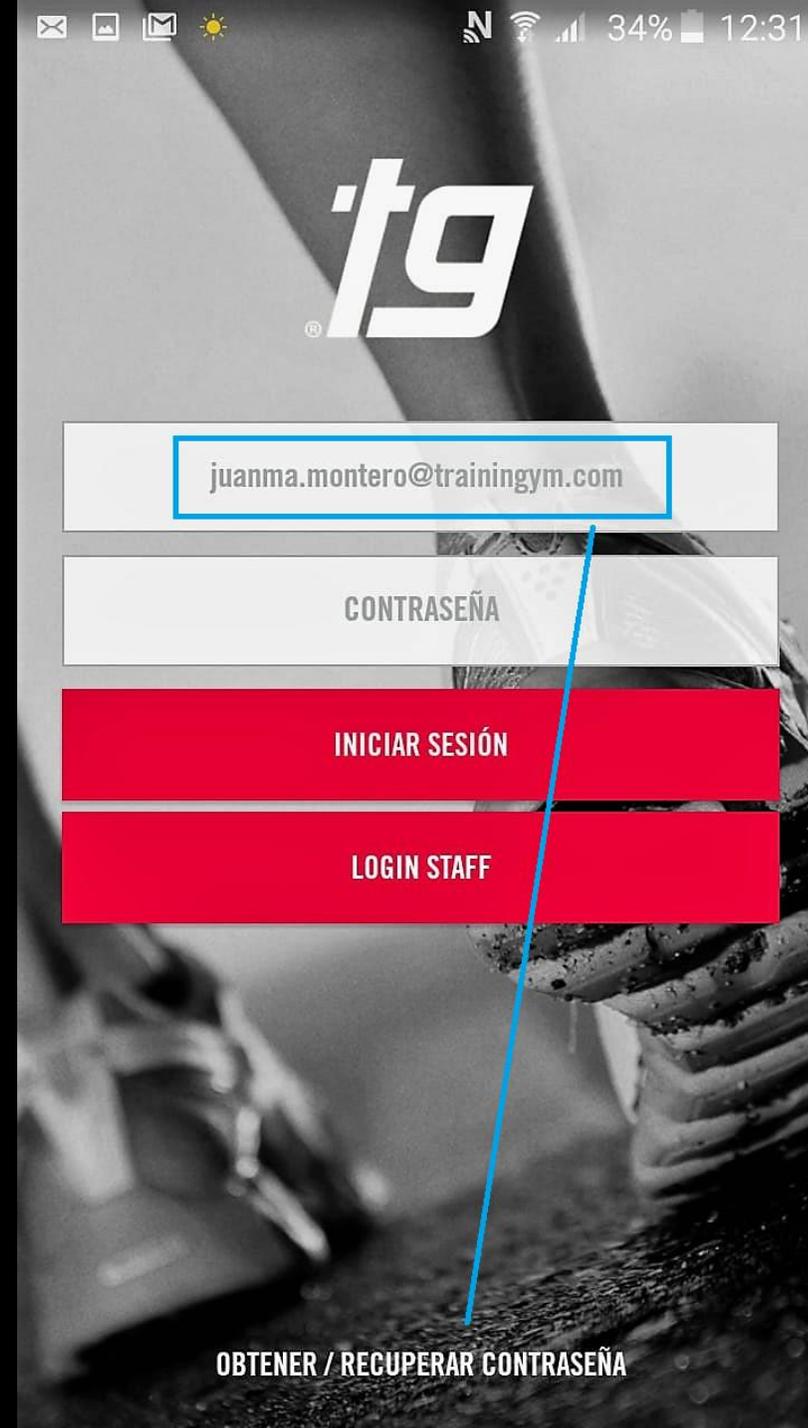


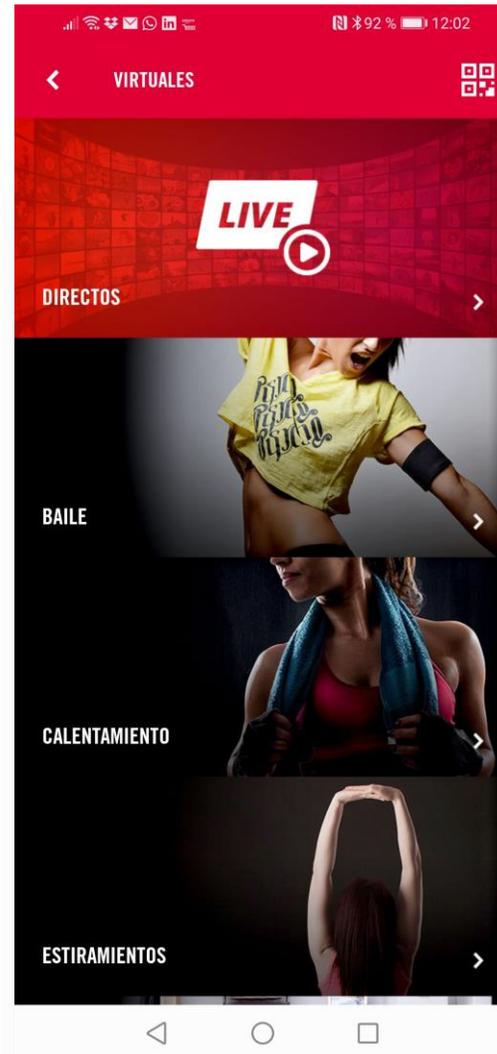
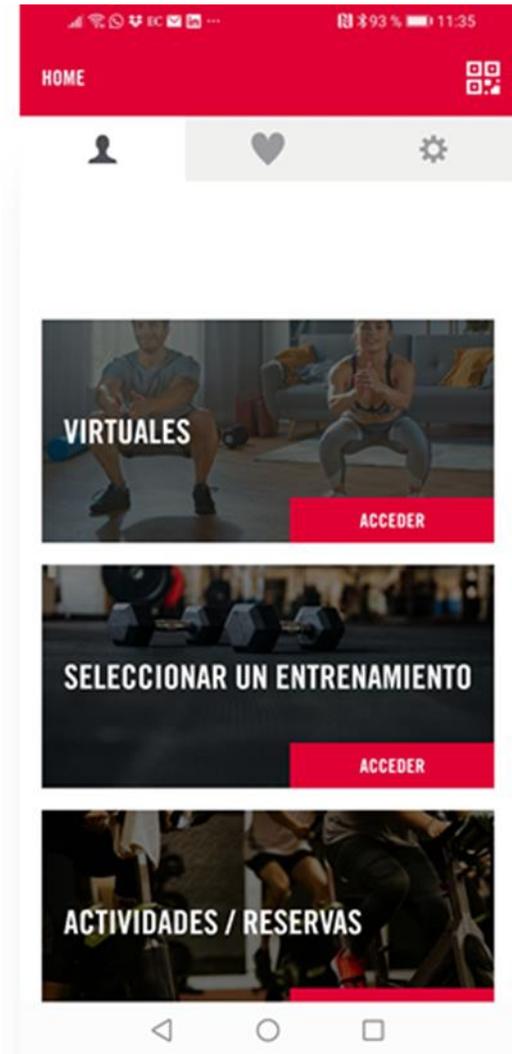
FEEDBACK: Encuesta de satisfacción para darnos tu opinión y mejoras que podemos realizar.

# DESCARGA TRAININGYM

1. **DESCARGA LA APP (en tu móvil).**
2. **SOLICITAR CONTRASEÑA:** Para ello debes introducir tu correo electrónico (el email facilitado al darle de alta en el Centro Deportivo\*) y pulsar sobre **OBTENER/RECUPERAR CONTRASEÑA**.
3. En unos minutos recibirás tu contraseña, mira la carpeta "SPAM", es un proceso automático.

\* En caso de que no tengas un mail todavía en el centro deportivo, ven al centro deportivo y te lo solucionamos.





# CLASES ONLINE

- **GRATIS** para todos los usuarios del Centro Deportivo.
- A través de la app podrás acceder a todas nuestras clases virtuales.
- Disponibles las 24 horas por si algún día no puedes acudir a nuestro Centro Deportivo.



## INICIO TEMPORADA 1/09/2020

- Como siempre todas nuestras actividades (de niños y adultos) comienzan el 1 de septiembre en su horario habitual a excepción de GIMNASIAR RITMICA que comienza en Octubre.
- La mensualidad del mes de septiembre se cobrará entre el día 1 y 5 de septiembre de 2020.
- El horario de apertura del Centro Deportivo sigue siendo el mismo: De lunes a viernes de 14.00 a 22.30 horas y fines de semana de 09.00 a 14.00 horas.



# TEMPORADA 2020 - 2021



CONSULTA NUESTRAS  
ACTIVIDADES EN LA WEB  
[www.centrodeportivoelpilar.es](http://www.centrodeportivoelpilar.es)

Para cualquier gestion, duda o  
consulta que quieras realizarnos:  
[info@centrodeportivoelpilar.es](mailto:info@centrodeportivoelpilar.es) o  
llama al 91 575 24 81

CON NOSOTROS PUEDES ENTRENAR  
SEGUR@

