



## **PROTOCOLO PARA USO CIRCUITO DE TROTE Y CAMINATA RECREATIVA DURANTE COVID - 19**

**El Club podrá limitar las veces semanales de entrenamiento, dependiendo de la demanda de las reservas para dar la oportunidad de entrenar a todos los socios que hagan reserva.**

### **RESERVA DEL CIRCUITO**

1. Para reservar su hora hay dos alternativas:
  - i. Llamar de 9:00 a 16:00 horas de lunes a sábado a uno de los siguientes números de teléfono +56227575713, +56227575708 y +56227575773.
  - ii. Ingresando a la Aplicación PWCC de reservas.
2. El circuito tiene cupos limitados diarios.
3. La persona que realiza la reserva es la responsable de indicar su Nombre y RUT.
4. Usted recibirá una notificación que su reserva se ha realizado con éxito. No se aceptarán cambios una vez realizada la reserva.
5. El horario de uso del circuito será de martes a domingo, desde las 08:00 hasta las 16:00 horas, como última reserva.
6. El socio podrá reservar una siguiente vez en la semana, cuando haya finalizado la primera reserva.

### **ANTES DEL ENTRENAMIENTO**

1. El acceso es exclusivamente por Av. Bilbao 5975.
2. El circuito de trote y caminata recreativa comprende el contorno de las canchas de rugby, fútbol y hockey.
3. Está prohibido el acceso a estas canchas para cualquier uso deportivo sólo se puede realizar el trote en este circuito.
4. No comparta su botella de agua. Los bebederos no estarán disponibles para su uso. No deje su botella en el Club.
5. Es obligatorio el uso de mascarillas, excepto cuando se realiza la actividad en el circuito de trote.

6. Los baños disponibles están ubicados al norte y sur de la gradería de la cancha de hockey, que serán sanitizados durante el día.

#### **DURANTE EL ENTRENAMIENTO**

1. Mantener una distancia mínima de **10 metros** con el otro corredor.
2. Si su velocidad de carrera hace que se acerque al otro corredor, al adelantarlo debe mantener a lo menos 3 metros de distancia.
3. Al tomar un descanso, debe mantener la distancia mínima de 3 metros.
4. No compartir ningún accesorio como botella, jockey, toalla u otro.

#### **DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO**

1. Una vez finalizado el entrenamiento, los socios deben retirarse de inmediato del Club, de forma de evitar aglomeraciones. No debe haber ningún tipo de encuentro después de entrenar.
2. Usar alcohol gel en sus manos, antes de subirse al auto o salir peatonalmente del Club.
3. Los camarines no estarán disponibles.

Si usted tiene alguna duda de los puntos mencionados en este protocolo, debe dirigirse a nuestro Coordinador del Fitness, mail [ljoFRE@pwcc.cl](mailto:ljoFRE@pwcc.cl) a la Gerente de Deportes Denise Maringer, mail [dmaringer@pwcc.cl](mailto:dmaringer@pwcc.cl)