

REAPERTURA PRAMA Alicante PRAMA después del Covid-19

Nuestra
prioridad
eres tú.

Con el fin de garantizar tu seguridad y la de nuestro equipo, hemos preparado un protocolo de prevención que se pondrá en marcha en la reapertura de PRAMA.

Nuestras medidas se adaptan a la legislación vigente y a las recomendaciones nacionales, por eso, iremos actualizándolas en función de lo que las autoridades determinen.

**Queremos que sigas entrenando.
Nos importa tu salud.**

¿Sabías que...?

Numerosos estudios han desvelado que hacer actividad física de intensidad alta y moderada es una forma muy eficaz de prevenir y combatir el COVID-19, además de otras muchas enfermedades. La ciencia nos dice que:

- La actividad física puede **ayudar a eliminar bacterias de los pulmones y las vías respiratorias**. Esto puede reducir la probabilidad de contraer un resfriado, gripe u otras enfermedades.
- El ejercicio provoca **cambios en los anticuerpos y los glóbulos blancos**. Estos pueden circular más rápidamente, así que pueden detectar enfermedades con mayor rapidez de lo que podrían haberlo hecho antes.
- El ejercicio **disminuye la secreción de las hormonas del estrés**. Un nivel alto de estrés incrementa la probabilidad de que se presente una enfermedad.
- La elevación breve de la **temperatura corporal** durante e inmediatamente después del ejercicio puede **impedir el crecimiento bacteriano**, combatiendo mejor una infección.

Sin embargo, somos conscientes de que la máxima prioridad en estos momentos es evitar toda exposición al virus. Por eso, nos hemos asegurado de que en nuestro centro **puedas entrenar tan seguro como en casa, pero sin tener que mover los muebles y utilizando el material adecuado en cada momento**.

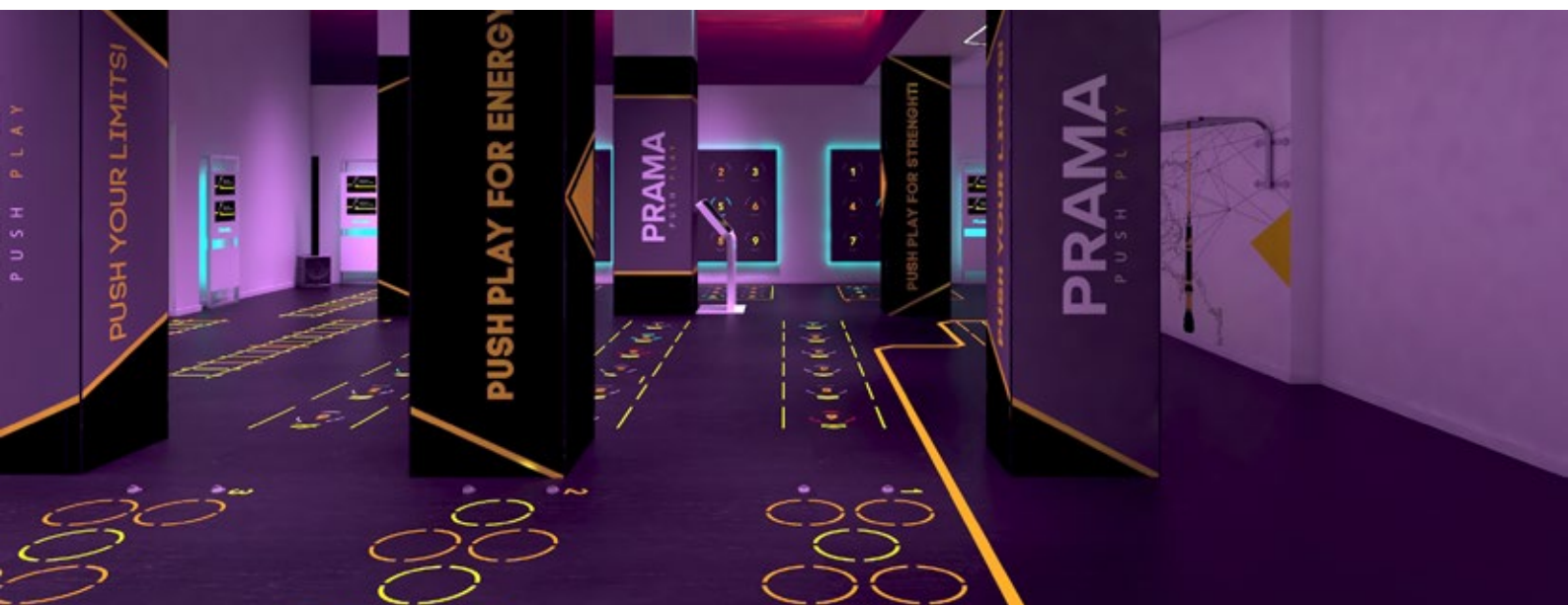
Durante un tiempo no podremos chocar las manos, darnos un abrazo o salir de fiesta juntos. Pero vamos a seguir divirtiéndonos, vamos a seguir entrenando y vamos a conseguir que salgas siempre con una sonrisa... Aunque la mascarilla te la tape.

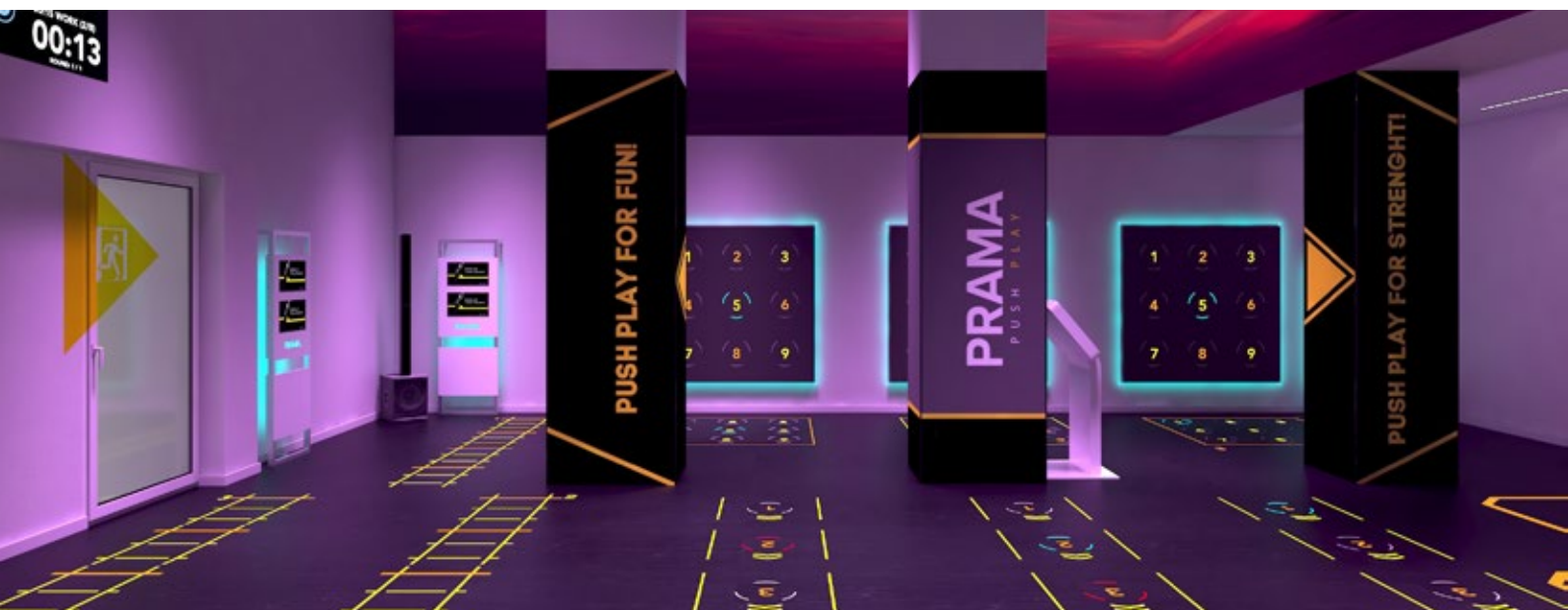
1. ¿Qué hemos hecho antes de abrir?

En PRAMA siempre estamos innovando, y ahora no íbamos a ser menos. Mientras hemos estado cerrados, no hemos parado de trabajar pensando en tu vuelta.

- Nuestra sala ha sido reformada para reducir el aforo y separar las estaciones. Ahora habrá más de 4m de distancia entre cada socio.
- Hemos invertido en tu seguridad, manteniendo nuestra esencia, pero adaptándonos a los nuevos tiempos.
- Hemos creado programas adaptados para evitar el contacto entre participantes, que sigan siendo igual de efectivos que siempre.
- Hemos formado a nuestro equipo para que la higiene y desinfección sean impecables en cada momento del día.
- Hemos mejorado nuestros protocolos de limpieza para que sean más exhaustivos.
- Nos hemos equipado con una máquina de ozono para poder desinfectar diariamente las instalaciones.
- Hemos colocado un felpudo desinfectante en la entrada para evitar cualquier posibilidad de virus en el calzado.
- Ya hemos adquirido termómetros por infrarrojos (sin contacto) para medir la temperatura de todas las personas que entren en PRAMA.
- El staff estará equipado con pantallas de protección facial para mejorar la prevención.
- El centro estará equipado con geles y toallitas que podrás utilizar en todo momento. Si se te olvida, no te asustes cuando te persigamos para echarte gel en las manos ;)
- Seguiremos mejorando para que te sientas seguro y cómodo en nuestras instalaciones.

Si crees que nos falta algo, dínoslo. Estamos aquí para escucharte y mejorar.





2. ¿Qué medidas vamos a tomar en las instalaciones?

Siguiendo las recomendaciones oficiales, es preferible que vengas a nuestras instalaciones con mascarilla

También te pedimos que traigas un calzado separado para entrenar y que vengas con las mínimas pertenencias posibles, ya que, de manera temporal, los vestuarios no estarán disponibles.

A Medidas preventivas en la zona de recepción

- Un miembro del staff será responsable de poner gel desinfectante a todas las personas que entren a PRAMA, así que saca tus manos cuando entres por la puerta para ayudarnos.
- El entrenador pondrá gel desinfectante a todos los usuarios antes de entrar a la clase y al finalizar la sesión.
- Hemos colocado unas pegatinas en el suelo para indicar los lugares en los que puedes colocarte para esperar a entrar en clase. De esta manera, mantendremos el orden y la distancia de seguridad entre todos.
- No se pueden usar las tablets, ni los sofás, ni los sillones... Durante un tiempo, nuestra recepción será de "mírame y no me toques".

B Medidas preventivas en la zona de vestuarios

Por el momento, los vestuarios no estarán disponibles (hasta que las autoridades nos permitan volver a abrirlos).

Sabemos que esto puede ser incómodo, dependiendo del horario en el que vengas a entrenar. Por eso te pedimos que nos comuniques personalmente si necesitas clases en una franja horaria diferente que te permita ducharte en casa o si quieres usar los aseos para cambiarte de ropa.

Queremos hacerte la vida más fácil.

Medidas preventivas en la sala PRAMA

- Para que puedas desinfectar el material después de usarlo, el entrenador te entregará una toallita al acabar tu entrenamiento.
- En la limpieza de la sala se incluirá la desinfección profesional de todo el material varias veces al día.
- Habrá geles disponibles dentro de la sala.
- En la medida de lo posible, te pediremos que te cambies el calzado una vez entres en la instalación.
- Te entregaremos una bolsa de plástico para que puedas colocar tus pertenencias dentro y tu entrenador te indicará dónde la puedes dejar.

3. ¿Cómo van a ser los programas PRAMA SAFE?

Llevamos semanas trabajando en cómo adaptar nuestros programas para que sean seguros y efectivos en tu vuelta.

Hemos establecido nuevos formatos, materiales y verás que las sesiones son ligeramente diferentes a las que hacías antes. Mantendremos estos cambios tanto tiempo como sea necesario, adaptándolos paulatinamente a lo que las autoridades establezcan.

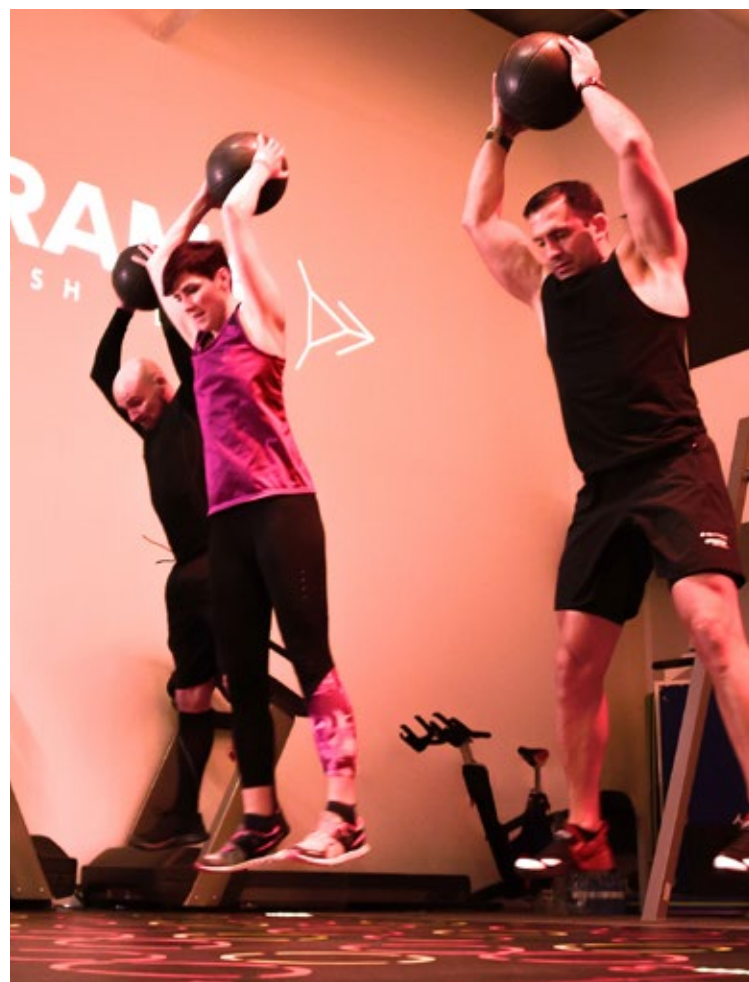
PRAMA Energy

- La estructura de Energy consistirá en dos rondas de trabajo cardiovascular en las que harás los cambios de estación como habitualmente. En estos ejercicios no tocarás nada, ni el suelo ni el material. Después, haremos dos rondas de ejercicios funcionales en los que cada uno tendrá una colchoneta y no se desplazará. Puedes traerte tu propia colchoneta si te apetece.
- Cada usuario desinfectará la colchoneta tras finalizar la sesión con las toallitas repartidas por el entrenador.



PRAMA Strong

- Antes de empezar la sesión, el entrenador será el responsable de verificar el número de asistentes y colocar las colchonetas con una distancia óptima de seguridad.
- Los usuarios entrarán de uno en uno, cogerán el material y se irán posicionando en la colchoneta tal y como les indique el entrenador: empezando por las más alejadas de la puerta de entrada.
- Se establecerá un kit de material por persona que será personal e intransferible durante la sesión. Nos aseguraremos de que haya variedad de pesos y puedas entrenar cómodamente.
- Cada persona entrenará en su sitio, sin realizar cambios de posición. Tu entrenador hará los ejercicios al mismo tiempo que el resto de los usuarios y realizará correcciones verbales.
- Cada usuario desinfectará el material tras finalizar la sesión con las toallitas repartidas por el entrenador

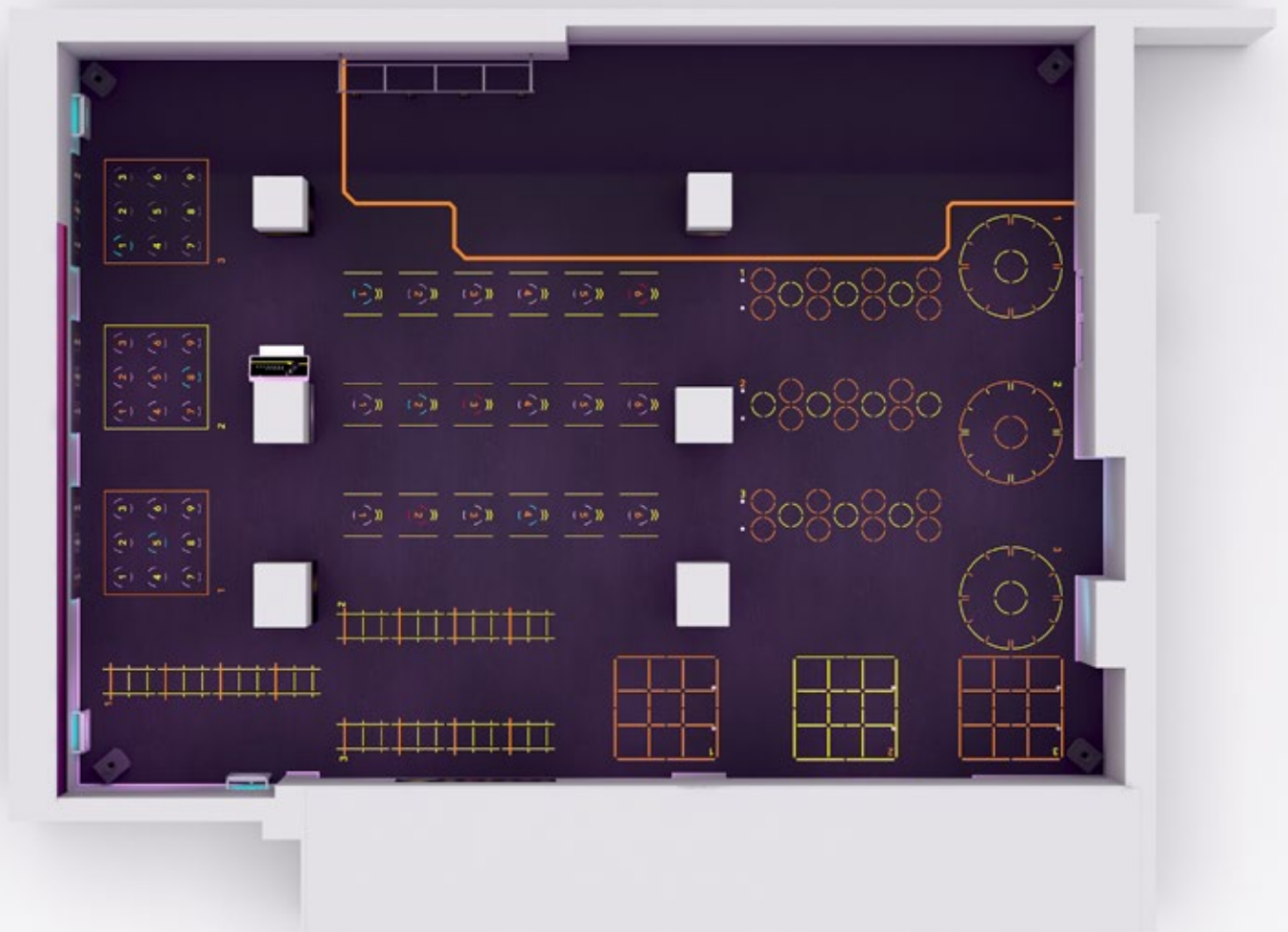
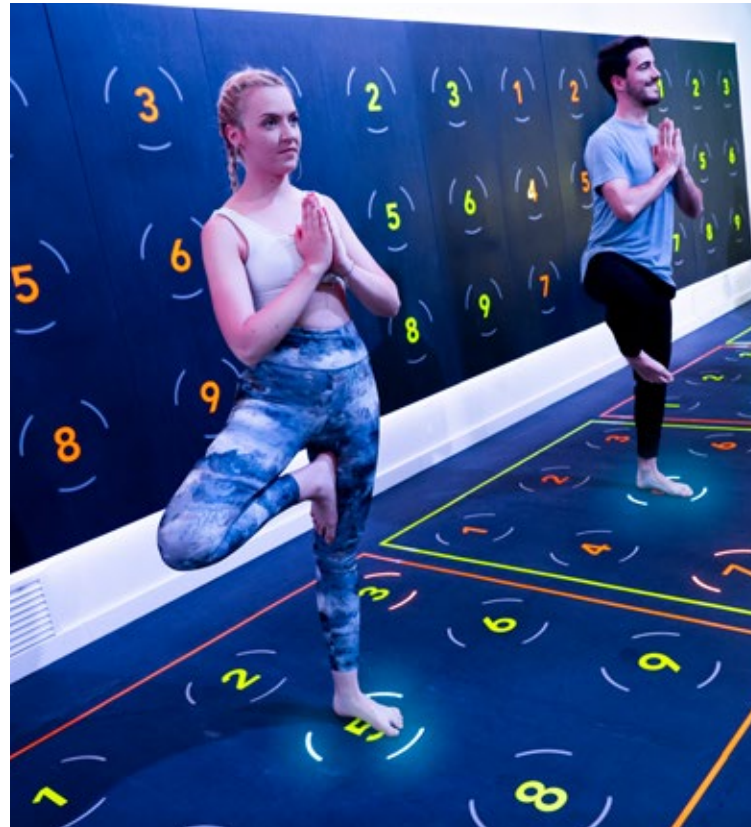


PRAMA Athletic

- Se establecerá un kit de material por persona que será personal e intransferible durante la sesión. Nos aseguraremos de que haya variedad de pesos y puedas entrenar cómodamente.
- Se entrará de uno en uno a la sala, cogiendo el kit de material y dejándolo apartado en un lado (si se empieza en zona 2) o colocándolo junto a la colchoneta (si se empieza en zona 1). El entrenador es responsable de que cada usuario realice estas acciones de forma correcta.
- Se realizarán los cambios de estación entre ladder-combo y sprint-zona libre.
- Las estaciones web-dots-slide-square desaparecerán y se realizarán las superseries en el sitio.
- Se trabajará cada zona completa y a mitad del workout habrá un descanso para cambiar de zona, coger el material o dejarlo y prepararse.
- Cada usuario desinfectará el material tras finalizar la sesión con las toallitas repartidas por el entrenador.

PRAMA Flow

- Antes de empezar la sesión, el entrenador será el responsable de verificar el número de asistentes y colocar las colchonetas con una distancia óptima de seguridad.
- Los usuarios entrarán de uno en uno y se irán posicionando en la colchoneta tal y como les indique el entrenador: empezando por las más alejadas de la puerta de entrada.
- Cada usuario tendrá una colchoneta personal e intransferible.
- Se realizarán los ejercicios en el sitio, guiados por el entrenador.
- Cada usuario desinfectará el material tras finalizar la sesión con las toallitas repartidas por el entrenador.



4. Nuestros *trainers* también te protegen

Nuestro equipo de profesionales está deseando volver a atenderte, a animarte y a sacar tu mejor versión.

Para aumentar la seguridad tanto para ellos como para ti, hemos establecido dos turnos que **no serán rotativos**.

Eso quiere decir que habrá entrenadores solo por las mañanas y otros solo por las tardes. De esta manera, conseguimos que estén en contacto con menos socios y si hubiera algún caso de COVID-19, podríamos detectar qué personas tienen que estar alerta sin perjudicar a otras franjas horarias.

Además, nuestro equipo está preparado para convertirse en los superhéroes del gel desinfectante y la distancia de seguridad. Ya sabes cómo son: mejor hacerles caso o te harán hacer sentadillas sin parar.

5. ¿Qué hago si sospecho que tengo COVID-19?

Sabemos que la lucha contra la pandemia será larga, pero tenemos que volver a nuestra normalidad... aunque sea una nueva normalidad. Todos tenemos que estar atentos a las siguientes situaciones:

- Síntomas posibles de COVID-19 como fiebre, tos, diarrea, dificultad respiratoria o pérdida de olfato.
- Haber estado en contacto con una persona que haya dado positivo en COVID-19 o que tenga síntomas.
- Haber dado positivo en COVID-19.

En cualquiera de los tres casos, te pedimos que sigas el siguiente protocolo:

- Avísanos de cuál es tu situación y de las fechas. Por ejemplo, si has estado en contacto con alguien que tenga la enfermedad, hace cuánto tiempo.
- No vengas al centro personalmente: te atenderemos por teléfono o email.
- Tu cuota quedará congelada hasta que puedas reincorporarte. Necesitamos que nos ayudes a que PRAMA sea un sitio seguro.

Cualquier persona que no cumpla estos protocolos podrá ser expulsada del centro, pero confiamos en que hemos creado un entorno seguro y que todos los que pertenecemos a esta gran familia queremos seguir disfrutando de PRAMA con buena salud.

Muchas gracias por tu comprensión y colaboración.

¡Te esperamos en PRAMA!

REAB PREP TURRA

**Medidas de
reapertura**

**PRAMA
Alicante**

**PRAMA después
del Covid-19**

PRAMA 
ENTERTAIN