CLUB CAMPESTRE DE SAN LUIS

Desde 1960

PROTOCOLO
DE APERTURA

#ViveTuClub

CLUB CAMPESTRE DE SAN LUIS

60 Años

CLUB CAMPESTRE DE SAN LUIS
Desde 1960

PROTOCOLO

DE ACCESO AL CLUB PARA

SOCIOS

CLUB CAMPESTRE DE SAN LUIS
60 Años

#ViveTuClub

Objetivo: Resguardar la salud de los Socios del Club Campestre de San Luis con las siguientes medidas sanitarias obligatorias para el uso de las instalaciones deportivas.

MEDIDAS PRECAUTORIAS PARA ACCESAR AL CLUB

1

Deberá tomarse la temperatura a la entrada del Club

2

Cada socio deberá utilizar cubre bocas para acceder al Club

3

Deberá lavarse las manos con abundante agua y jabón y /o utilizar gel para desinfectarse

4

Se recomienda que personas mayores a 65 años no asistan

5

NO asistir al Club si presentas algún síntoma o enfermedad

SOCIOS

6

Se deberá contestar un cuestionario para accesar al Club

7

Deberás respetar los protocolos de apertura de todas las areas.

8

Niños menores de 12 años deberán accesar acompañados de un adulto

9

No deberán accesar al Club invitados y personal de servicio

PROTOCOLOS DE ACCIÓN PARA EVITAR CONTAGIOS

1

- Lavarse las manos con agua y jabón desinfectante, utilizar hidrogel

2

- No hacer contacto físico con otros, por ejemplo, saludar

3

- Evitar tocarse la cara, ojos y boca con las manos

4

- Prohibido el ingreso con bebidas y/o alimentos

5 - Una vez terminada la práctica abandonar las instalaciones lo más rápido posible

6

-Todos los vestidores y área de lockers del Club permanecerán cerrados

7

- Evitar tocar puertas, cercas, bancos, sillas y toda superficie que potencialmente puede ser fuente de contagio

8

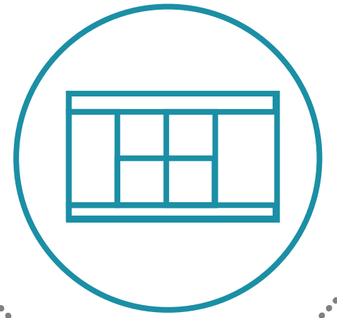
- Si necesita ir al baño, ingresar una persona a la vez (Ser paciente)

9 Limpieza y desinfección.

- Se procederá a sanitizar todas las áreas al término de cada actividad

10 Apartado de canchas.

- Agendar previamente la cancha a través de la oficina de tenis y pádel



11

- Obligatoriedad de concurrir con toalla personal, vestimenta y elementos deportivos adecuados, según establece el Reglamento Interno

12

- No compartir el equipo deportivo ni botellas individuales para la hidratación

13

- Respetar los turnos de entrada y salida lo más cerca posible del inicio de la actividad para evitar aglomeraciones

14

- Se recuerdan las medidas dispuestas por las autoridades sanitarias

NOTA

Se contará con personal encargada de la seguridad e higiene dentro de las instalaciones en todos los turnos, misma que tendrá la facultad de realizarle las advertencias o comentarios correspondientes en caso de ser necesario.

Es importante para una correcta y estricta aplicación de este protocolo.

CUESTIONARIO DE SEGURIDAD CONTRA EL COVID-19

CLUB CAMPESTRE DE SAN LUIS
Desde 1960

PROTOCOLO
DE APERTURA

ESCRIBA SU NOMBRE: _____

No. DE ACCIÓN: _____

☐ **1- ¿HA VIAJADO AL EXTRANJERO O INTERIOR DE LA REPÚBLICA EN LOS ÚLTIMOS 14 DÍAS?**
Especifique: _____

2- ¿TIENES UNO DE ESTOS SÍNTOMAS?

- ☐ Dificultad para respirar
- ☐ Coloración morada
- ☐ Dolor intenso en el pecho
- ☐ Aumento excesivo en la producción de moco y flema
- ☐ Confusión mental y desmayo
- ☐ Vomito u diarrea persistente
- ☐ Fiebre alta difícil de controlar

3-¿EN LOS ÚLTIMOS 7 DÍAS HAS TENIDO AL MENOS 2 DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS (TOS, FIEBRE O DOLOR DE CABEZA) Y SE ACOMPAÑA DE AL MENOS UNO DE ESTOS SÍNTOMAS?

- ☐ Dolor de articulaciones
- ☐ Dolor muscular
- ☐ Dolor o ardor de garganta
- ☐ Escurrimiento nasal
- ☐ Conjuntivitis
- ☐ Dolor en el pecho
- ☐ Sensación de falta de aire

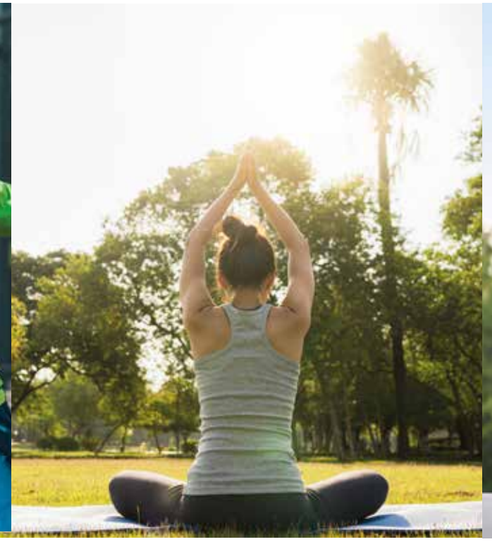
4- ¿PADECE UNA DE ESTAS ENFERMEDADES?

- ☐ Diabetes
- ☐ Presión alta
- ☐ Enfermedades del corazón
- ☐ Enfermedades renales
- ☐ Cáncer
- ☐ Inmunocomprometidos
- ☐ Ninguno

CLUB CAMPESTRE DE SAN LUIS
60 Años

ETAPAS DE APERTURA

Se dividen en 2 etapas por disciplinas de apertura.



ETAPA 1.

APERTURA DE ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Golf, Pádel, Tenis, Atletismo, Petanque, Yoga, Spinning, Zumba y High-low.

ETAPA 2.

APERTURA DE ACTIVIDADES EN ÁREAS CERRADAS

Alberca,Gimnasio, baño de caballeros, baño de damas, baño de niñas, vapores, clases, academias y ludoteca.

Número de 8 a 15 personas.

PROTOCOLOS
DE APERTURA

#ViveTuClub

1ra
Etapa

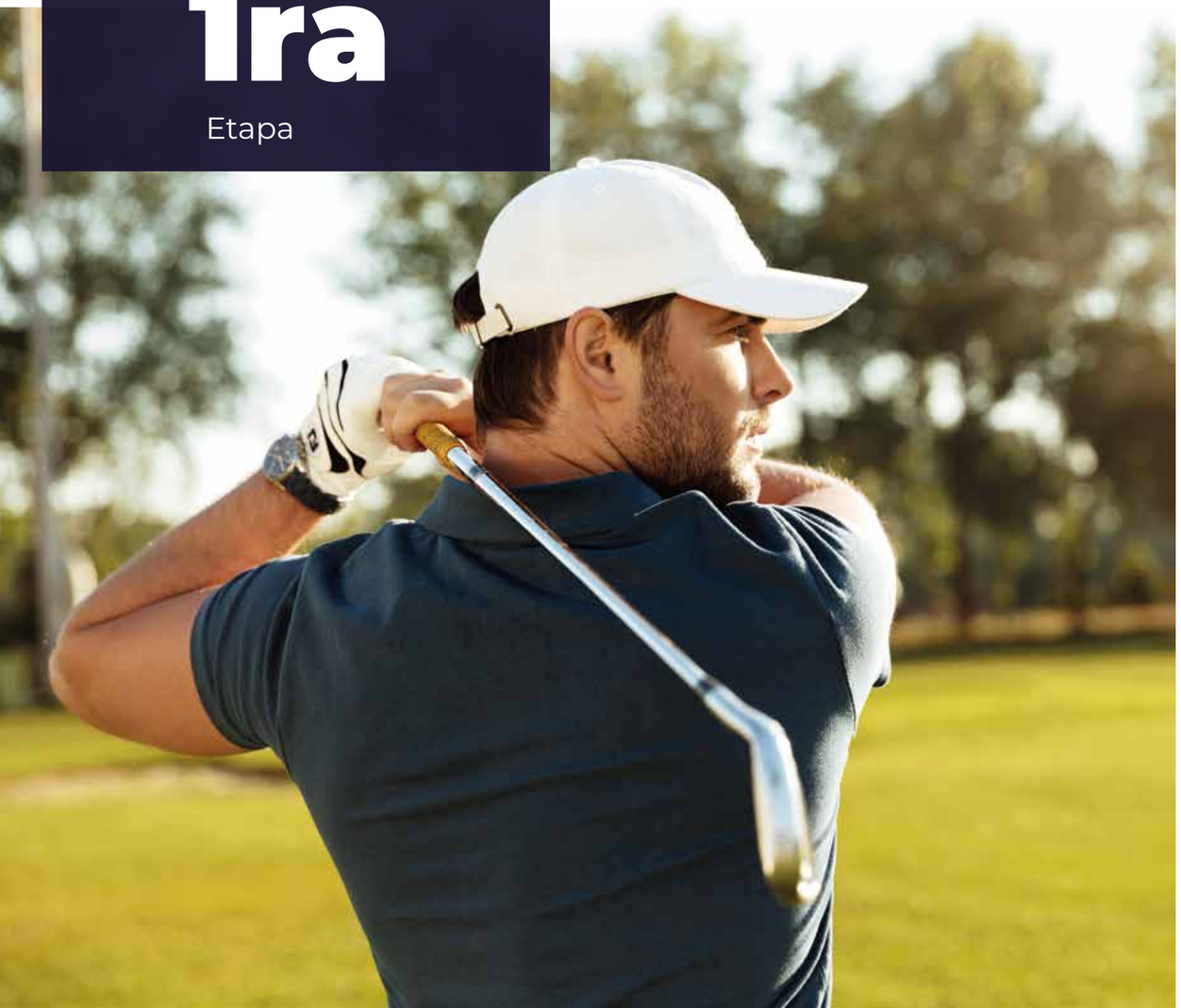
CAMPO DE GOLF

CLUB CAMPESTRE DE SAN LUIS

Desde 1960

1ra

Etapa



PROTOCOLO DE APERTURA PARA PODER JUGAR GOLF

Me permito poner a su consideración la siguiente propuesta con los siguientes protocolos y/o medidas sanitarias, para que se valore la posibilidad de permitir la autorización de poder jugar golf.

El deporte del golf tiene unas peculiaridades completas que hacen que su práctica pueda ser accesible tras el COVID-19, entre ellas destacan:

- Es un deporte que se practica al aire libre.

- No es un deporte de contacto.

- Se mantiene una gran distancia social de varios metros y se tiene un control regulado de las personas que juegan.

- El golf ayuda a la salud física y mental, más en estos momentos ante una situación como la que estamos viviendo.

- Genera trabajo a personas de bajos recursos (caddies).

- En otros países se considera como una actividad deportiva esencial.

TODO ESTO SE LLEVARÍA A CABO BAJO LAS SIGUIENTES REGLAS O LINEAMIENTOS:

NOTA: **EL ACCESO PARA INGRESAR AL CLUB PARA JUGAR GOLF SERÁ POR CASETA 2 (RAMPA)**

- Se tomará la temperatura a todos los jugadores antes de iniciar su ronda de juego.
- Se contará con todas las medidas sanitarias necesarias, como gel antibacterial, cubre bocas y tapetes sanitizantes.
- Las salidas serán asignadas por el starter quien es la persona asignada para otorgar las salidas, las cuales serán cada 15 minutos.
- Solo podrán jugar 4 jugadores por grupo como máximo por salida, cada jugador deberá llevar su carrito y/o caminar.
- Todas las áreas del Club que no tengan actividad permanecerán cerradas.
- En la Tee de práctica, así como en el Green de Putt solo podrán estar 8 personas que son los dos grupos previos a su salida asignada.

- No se podrá tocar la bandera de juego.
- Cada grupo deberá llevar de uno a 2 caddies, mismos que no podrán subirse al carrito ni tocar bastones, únicamente estarán reparando divots y trampas.
- Cada jugador deberá llevar su propio carrito por lo cual se evita todo tipo de contacto.
- Todos los carritos de golf son sanitizados.
- Las bolas de golf solamente las tocará y limpiará el jugador.
- Deberá cada jugador llevar dentro de su equipo un frasco de gel.
- Todos los caddies llevaran su cubre boca o careta, así como gel.
- No se permitirán invitados ni intercambios con otros Clubs.
- Una vez que termines tu ronda de juego, favor de retirarte.

CLUB CAMPESTRE DE SAN LUIS
Desde 1960

PROTOCOLOS
DE APERTURA

#ViveTuClub

1ra
Etapa

CLUB CAMPESTRE DE SAN LUIS
60 Años

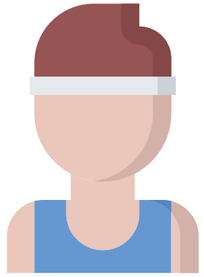
ÁREAS DEPORTIVAS

PLANIFICACIÓN DEL PROTOCOLO DE APERTURA DE DISICPLINAS DEPORTIVAS A CONSIDERAR

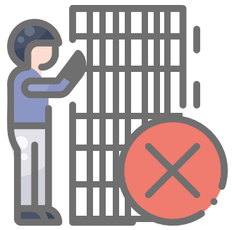
REGLAS PARA JUGAR AL TENIS Y PÁDEL TRAS EL COVID19

Respeta las normas de las autoridades y los protocolos del club en todo momento.

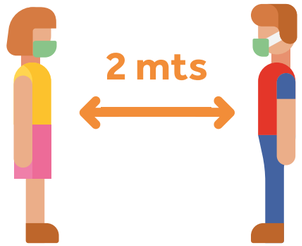
Lava y desinfecta tus manos antes y después de jugar.



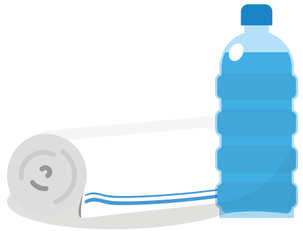
Llega vestido para tu práctica y con el tiempo justo para jugar.



No toques las mallas y puertas de la cancha.



Mantén
la sana distancia.



Lleva tu bebida y toalla, no la compartas.

Limpia el equipo de juego antes y después de jugar.

Usa raqueta y pie para recoger la pelota y enviársela al contrario.

Ingresar a las canchas unicamente las personas que jugarán.

Evita el saludo al principio y final de tu entrenamiento.

Juega con pelotas nuevas a ser posible y traer tus pelotas.

Una vez que termine tu rutina de juego, favor de retirarte del Club.

CLUB CAMPESTRE DE SAN LUIS
Desde 1960

PROTOCOLO
DE APERTURA

1ra
Etapa

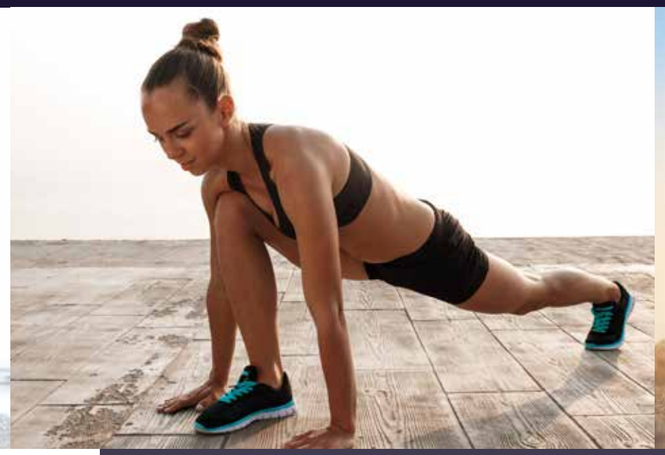
#ViveTuClub

CLUB CAMPESTRE DE SAN LUIS
60 Años

HORARIOS

CLASES A IMPARTIR

HORARIOS



DISCIPLINA	LUGAR	HORARIO	L	M	M	J	V	S	D
ZUMBA FITNESS	AL AIRE LIBRE	MATUTINO	8:00 A 9:00		8:00 A 9:00		8:00 A 9:00		
HI LOW CARDIO	AL AIRE LIBRE	MATUTINO		8:00 A 9:00		8:00 A 9:00			
	AL AIRE LIBRE	VESPERTINO	19:00 A 20:00 HRS.		19:00 A 20:00 HRS.		19:00 A 20:00 HRS.		
SPINNING	AL AIRE LIBRE	MATUTINO	7:00 A 8:00						
	AL AIRE LIBRE	VESPERTINO	17:00 A 18:00 HRS.		17:00 A 18:00 HRS.		17:00 A 18:00 HRS.		
YOGA	AL AIRE LIBRE	MATUTINO (LISET)	8:00 A 9:00		8:00 A 9:00		8:00 A 9:00		
	AL AIRE LIBRE	MATUTINO (LUZ)		8:00 A 9:00		8:00 A 9:00		8:00 A 9:00	
	AL AIRE LIBRE	VERSPERTINO (ALE)		19:00 A 20:00 HRS.		19:00 A 20:00 HRS.			
ATLETISMO	AL AIRE LIBRE	MATUTINO	7:00 A 9:00 HRS.						
	AL AIRE LIBRE	VESPERTINO	17:00 A 19:00 HRS.		17:00 A 19:00 HRS.		17:00 A 19:00 HRS.		

HORARIOS DEL CLUB

Lunes a sábado de 07:00 a 21:00 hrs

Domingo de 07:00 a 18:00 hrs.

PROTOCOLOS DE RESTAURANTE / CAFETERÍA

En este rubro se aplicarían todas las medidas sanitarias señaladas o indicadas por las autoridades sanitarias, es importante hacer mención que en caso de que se autorice su apertura unicamente será el servicio en terraza (al exterior) y con un número limitado de comensales y/o socios.

CLUB CAMPESTRE DE SAN LUIS
Desde 1960

PROTOCOLO
DE APERTURA

2da
Etapa

#ViveTuClub

CLUB CAMPESTRE DE SAN LUIS
60 Años

GIMNASIO

CLUB CAMPESTRE DE SAN LUIS
Desde 1960

PROTOCOLO
DE APERTURA

2da
Etapa

CLUB CAMPESTRE DE SAN LUIS
60 Años

ALBERCAS

#ViveTuClub

PROTOCOLOS DE USO DE ALBERCA

ALBERCAS

1
- Agendar previamente su horario de alberca

2
- Traer ya puesto su traje de baño y sandalias

3
- Si necesita ir al baño, ingresar una persona a la vez (Ser paciente)

4
- Traer su toalla personal y no compartirla

5
- Ducharse antes de entrar a la alberca

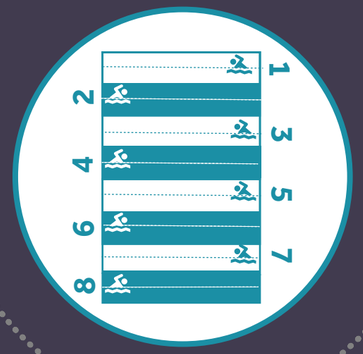
ALBERCAS

NOTA

Número de nadadores promedio por día es de 25 a 30 personas.

6

- Uso de 8 carriles para nadar, salidas en sentido contrario



7

- 2 profesores para entrenamiento a los nadadores

8

- Estrictamente prohibido sonarse y escupir dentro de la alberca

9

- El servicio de alberca será de 7:00 am a 8:00 pm

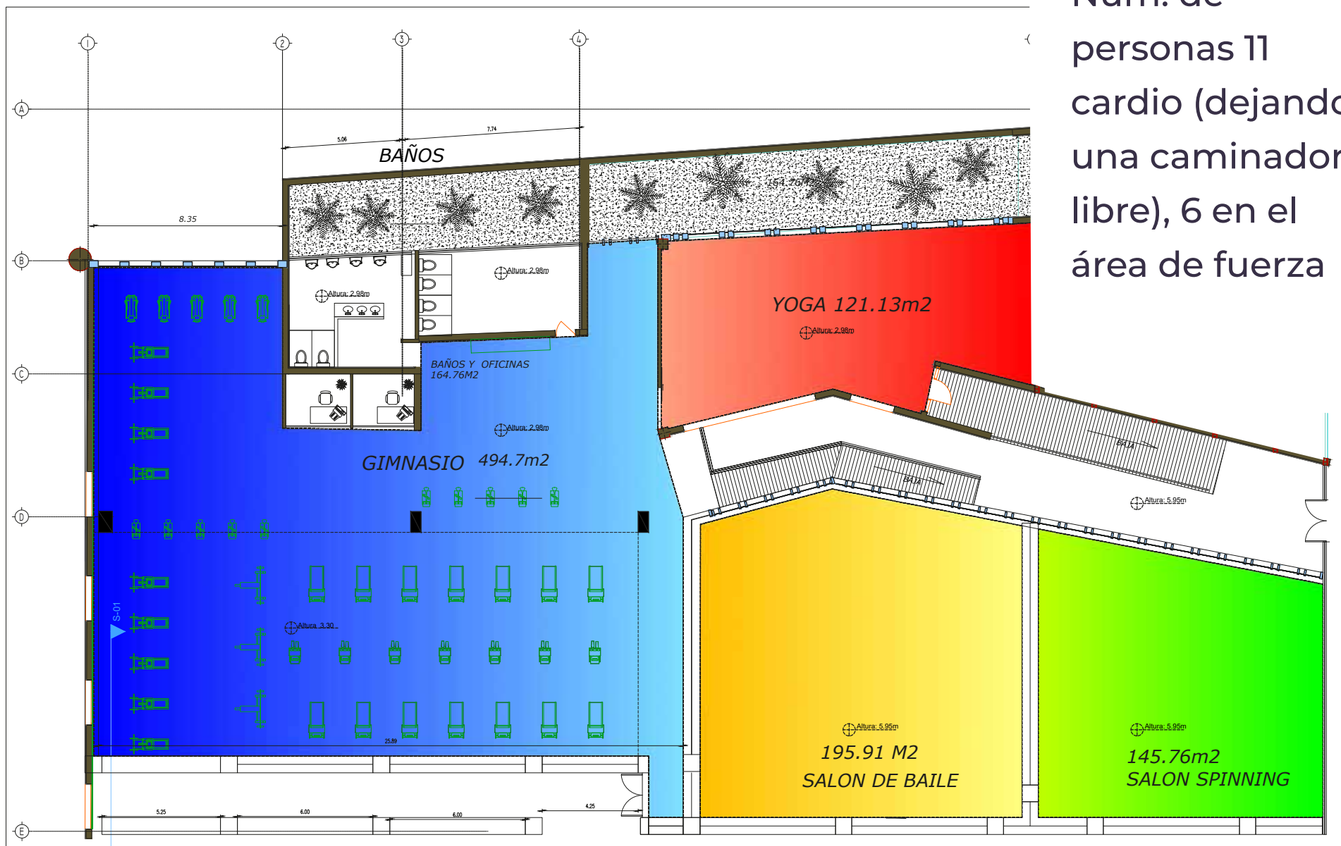
10

- Edad mínima permitida para el acceso a las albercas es 10 años y NO se recomienda a mayores de 65 años o personas vulnerables

MEDIDAS Y CAPACIDAD DE ÁREAS DEPORTIVAS CERRADAS

CLUB CAMPESTRE DE SAN LUIS
Desde 1960

2da
Etapa



GIMNASIO
Mide: 494.7m2
Num. de personas 11 cardio (dejando una caminadora libre), 6 en el área de fuerza

SALÓN YOGA:
Mide: 121.13 m2
Num. alumnos hora pico: 16
Min. de alumnos a 3m
Distancia: 13 (área/9m2)
Max. de alumnos a 2m
Distancia: 30 (área/4m2)

SALÓN ZUMBA:
Mide: 195.91 m2
Num. alumnos hora pico 22
Min. de alumnos a 3m
Distancia: 21 (área/9m2)
Max. de alumnos a 2m
Distancia: 48 (área/4m2)

SALÓN DE SPINNING:
Mide 145.76m2
21 bicis se ocupan maxi, 10
Num. alumnos hora pico 10
Min. de alumnos a 3m
Distancia: 16 (área/9m2)
Max. de alumnos a 2m
Distancia: 36 (área/4m2)

SALÓN CROSS-BOX
Mide: 200.61m2
Num. Alumnos hora pico 20
Min de alumnos a 3m
distancia:22 (área/9m2)
Max. De alumnos a 2m
distancia: : 50 (área/4m2)

Agradecemos a la Secretaría de Salud y Coepris por su valioso apoyo para llevar a cabo lo protocolos adecuados una vez que nos permitan abrir las diferentes áreas del Club y sumando esfuerzos para seguir con las medidas sanitarias indicadas por la autoridad.

¡GRACIAS!