

NORMATIVA PROTOCOLO DE ACCESO Y USO

1. **DECLARACIÓN RESPONSABLE:** ante cualquier síntoma de catarro, gripe o malestar corporal con febrícula o fiebre de más de 37 °C, es MUY IMPORTANTE actuar de forma precavida: quedarse en casa y consultar al médico. Si el alumno viene a clase, está declarando implícitamente que se encuentra en condiciones saludables, bajo su responsabilidad.
2. **MASCARILLA:** obligatorio el uso de la mascarilla EN TODO MOMENTO durante la estancia en el centro, tanto para clientes como para trabajadores. Opcionalmente, quien así lo prefiera, podrá quitársela durante la actividad, siempre que mantenga la distancia de seguridad interpersonal (2 m).
3. **DISTANCIAS DE SEGURIDAD:** es importante mantener la distancia de al menos 2 m entre personas siempre que la cantidad de espacio disponible lo permita. En caso contrario, se intentará permanecer en dicho espacio el mínimo tiempo imprescindible para la gestionar la tarea en cuestión y siempre con la mascarilla puesta.
4. **LIMPIEZA DE MANOS:** es imprescindible limpiarse las manos con los dispensadores de gel desinfectante al entrar al centro, al entrar en las salas y al salir de ellas, así como antes y después de tocar objetos comunes o de llevarse las manos a la cara. Se recomienda usar frecuentemente el gel limpiamanos disponible por todo el centro.
5. **ROPA y CALZADO:** se recomienda acudir al centro cambiado de casa, siempre con ropa limpia y apropiada para la práctica. No será necesario acudir con uniforme para la práctica de artes marciales, para facilitar de este modo la renovación del vestuario con cada clase. No está permitido almacenar mochilas y bolsas de ropa en los vestuarios (será retirado y desechado por el personal de limpieza). Obligatorio quitarse los zapatos en la entrada y acceder más allá descalzo (alumnos en general) o con calzado exclusivo interno y desinfectado (trabajadores y artes marciales). Es responsabilidad de cada uno/a mantener la higiene de ropa y calzado.
6. **OCUPACIÓN DE ESPACIOS COMUNES:**
 - a. Recepción entrada: máx. 3 personas con mascarilla obligatoria.
 - b. Zona de estar biblioteca: máx. 4 personas con mascarilla obligatoria.
 - c. Ambas salas unidas: máx. 15 personas (incluyendo profesor/a), mascarilla opcional.
 - d. Vestuarios: máx. 3 personas con mascarilla obligatoria.
 - e. Lavabos y WC: máx. 1 persona con mascarilla.
7. **VESTUARIOS Y DUCHAS:** se recomienda NO usar las duchas ni los vestuarios si no es imprescindible. En caso de necesitarlo, no podrán estar más de 3 personas al mismo tiempo y lo harán durante el mínimo tiempo posible para cambiarse. Se respetarán las distancias de seguridad interpersonal (2 m) y será obligatorio el uso de mascarillas en los vestuarios. Las ventanas siempre permanecerán abiertas (abatidas) para facilitar la ventilación.
8. **LAVABOS y W.C.:** se recomienda hacer el mínimo uso posible de los lavabos. Obligatorio limpiarse las manos al entrar y al salir de los lavabos. Utiliza papel secamanos desechable y tirarlo a la papelera, nunca por el W.C.
9. **MATERIALES PARA LA PRÁCTICA:** por motivos sanitarios, se ruega que cada persona traiga su propio material a cada clase. En caso de no querer/poder comprarlo, Dharananda ofrece la posibilidad de alquilar su propio material o gestionar la compra de algunos materiales para el usuario. Solicitar información.
10. **PUNTUALIDAD y ACCESO A CLASE:** se ruega máxima puntualidad para acudir a clase. Debido a limitación de los aforos y ocupación de espacios comunes, la entrada y salida de las clases se gestionará de forma ordenada. El espacio para cada usuario dentro de la sala está predeterminado y dimensionado según distancias de seguridad. Los profesores podrán adaptar el uso de las salas según necesidades. Se practicará con ambas salas unidas y ventiladas, para mayor espacio. Una vez empezada la clase, se cerrará la puerta y no se permitirá el acceso.