

NORMATIVA INTERNA Y MEDIDAS DE SEGURIDAD SANITARIA **(en cumplimiento del Decreto 1/2021)**

1. **COMUNICACIÓN:** el cliente/alumno se compromete a **comunicar a sus profesores y/o al personal de Dharananda cualquier enfermedad, lesión o alteración de la salud** que pudiera suponer contraindicaciones para su práctica o riesgos para la salud pública. Esta información se utilizará siempre **confidencialmente** y con el propósito de: a) orientar al alumno adecuadamente, con el fin de procurarle **consciencia y seguridad** en su práctica; b) adoptar las medidas de protección necesarias para **minimizar el riesgo de contagios** por coronavirus. Cualquier otra **reflexión, vivencia o experiencia** que se considere oportuno comunicar o compartir será siempre bienvenida en este camino de aprendizaje conjunto.
2. **DECLARACIÓN RESPONSABLE:** *“Cualquier persona que experimente alguno de los síntomas más comunes compatibles con COVID-19, tales como fiebre, escalofríos, tos, sensación de falta de aire, disminución del olfato y del gusto, dolor de garganta, dolores musculares, dolor de cabeza, debilidad general, diarrea o vómitos, deberá permanecer en su domicilio y comunicárselo a su servicio sanitario a la mayor brevedad”* (art. 1.2 de la Orden de 28 de julio, de la Consejería de salud del Gobierno Vasco). El acceso a las instalaciones y actividades de Dharananda de cualquier persona conlleva implícita su declaración responsable de sentirse sin síntomas compatibles con COVID-19.
3. **TOMA DE TEMPERATURA y VIGILANCIA DE SÍNTOMAS:** el personal de Dharananda tomará la temperatura a todas las personas antes de acceder a las instalaciones. También vigilará los síntomas más evidentes. En caso de que la temperatura sea mayor de 37,0 °C y/o si se aprecian síntomas compatibles con COVID-19, no se permitirá el acceso a las instalaciones ni actividades.
4. **PCR POSITIVO:** cualquier persona con PCR positivo, contacto de positivo o a la espera de resultado de una PCR; o que deba guardar algún tipo de cuarentena o confinamiento relacionado, se abstendrá de acudir a las actividades de Dharananda hasta cumplir los plazos de seguridad establecidos, **bajo su responsabilidad.**
5. **USO DE MASCARILLA:** será **obligatorio** EN TODO MOMENTO durante la estancia en el centro, inclusive durante la práctica de las actividades.
6. **AFORO Y DISTANCIAS DE SEGURIDAD:** las actividades se realizarán en grupos de 4 personas, respetando las distancias de seguridad (**1,5-2 metros**) y **sin contacto** interpersonal, hasta completar el 40% del aforo de las salas (ampliadas y ventiladas). **Máx. 16 personas.** En el resto del local se respetarán las indicaciones y señalética de zonificación correspondiente.



7. **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.
8. **ROPA y CALZADO:** se recomienda acudir al centro **cambiado de casa**, siempre con ropa limpia, cómoda y apropiada para la práctica. No será necesario acudir con uniforme para la práctica de artes marciales, para facilitar así una mayor renovación del vestuario. **No se permite dejar almacenados en el local bolsas, maletas, ropas, calzados, toallas u otros objetos personales**. Serán considerados “**objetos perdidos**” y se retirarán al final de cada jornada por parte del personal de limpieza. Es 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.
9. **VESTUARIOS Y DUCHAS:** no se permite el uso de los vestuarios salvo necesidad mayor y siempre con un **máximo de 3 personas**. No estará permitido el uso de las duchas. Se respetarán las distancias de seguridad interpersonal y será obligatorio el uso de mascarillas. Se podrá hacer uso de las consignas para pequeños objetos. **Dharananda no asume ninguna responsabilidad en caso de desaparición de cualquier objeto personal que se deje dentro del centro.**
10. **MATERIALES PARA LA PRÁCTICA:** por motivos sanitarios COVID-19, **se ruega que cada persona traiga su propio material a clase**. Será necesario traerlo y llevarlo para cada clase, no se podrá dejar en Dharananda por motivos sanitarios. En caso de no querer/poder comprar material, Dharananda ofrece la posibilidad de prestar el suyo propio bajo fianza. Solicitar información.
11. **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 será ordenada**. En caso de clases fuera del horario de atención al público, se cerrará la puerta y no se permitirá el acceso una vez empezada la clase.
12. **SILENCIO, RESPETO Y ARMONÍA:** en Dharananda se valoran mucho estos aspectos como medios de relajación, interiorización y aceptación. Rogamos un comportamiento acorde con estos valores y considerado hacia las instalaciones del centro, sus equipamientos y sus personas, con el fin de favorecer una **convivencia sana y edificante**.