

# CLUB NATACIÓ CALDES PROTOCOL D'OBERTURA



Club Natació Caldes  
VERSIÓ 7 –DATA: 03/07/2020



## Índex

1	INTRODUCCIÓ .....	3
2	OBJECTIU .....	3
3	ACTUALITZACIÓ .....	4
4	CALENDARI I HORARIS .....	4
5	MANUAL DE NETEJA I DESINFECCIÓ DELS ESPAIS I DEL MATERIAL ESPORTIU .....	4
6	MANUAL DE POSADA A PUNT DE LES INSTAL·LACIONS TÈCNIQUES ABANS DE LA REOBERTURA.....	5
7	MESURES APLICADES.....	5
7.1	Mesures informatives de prevenció .....	5
7.2	Mesures d'higiene i condicionament de les instal·lacions.....	6
7.2.1	Generals: .....	6
7.2.2	Mesures per a Socis i Usuaris: .....	7
7.2.3	Mesures per a Treballadors .....	9
8	Aparcament .....	9
9	ACCÉS AL CLUB I A LES INSTAL·LACIONS .....	10
9.1	Cita prèvia i reserves.....	10
9.2	Entrada i sortida .....	10
9.3	Lectura de temperatura .....	11
9.4	Mesures protectores d'accés .....	11
9.5	Zona d'atenció al soci .....	11
9.6	Responsable el pla de contingència .....	11
10	Aforaments .....	12
11	CANVIS EN LA NORMATIVA D'ÚS DE LES INSTAL·LACIONS DEL CLUB NATACIÓ CALDES DURANT PERIODE COVID-19. ....	13
11.1	Serveis .....	13
11.2	Vestidors .....	13
11.3	Espais i horaris .....	14
11.4	Restauració .....	14
12	ESPAIS DISPONIBLES .....	14



12.1	Piscina de Les Cremades: .....	15
12.1.1	Obligacions dels socis i/o usuaris: .....	15
12.1.2	Recomanacions dels socis i/o usuaris: .....	15
12.2	Piscina Antiga .....	16
12.3	Zona de relax (banyera d'hidromassatge i saunes) .....	16
12.4	Sala de fitness i musculació .....	16
12.4.1	Obligacions dels socis i/o usuaris: .....	16
12.4.2	Recomanacions dels socis i/o usuaris: .....	17
12.5	Sales d'activitats dirigides .....	17
12.5.1	Obligacions dels socis i/o usuaris: .....	17
12.5.2	Recomanacions dels socis i/o usuaris: .....	17
12.6	Solàrium.....	18
12.7	Pistes de pàdel i tennis de la Font .....	18
12.8	Espai de salut .....	19
12.9	Pavellons Municipals Bugarai i les Cremades .....	19
13	RECOMANACIONS ALS USUARIS .....	19
13.1	Intensitat de l'activitat física .....	19
13.2	Hidratació.....	20
13.3	Exposició al sol .....	20

## 1 INTRODUCCIÓ

En data 13 de març de 2020, l'Ajuntament de Caldes de Montbui, va emetre un decret de l'Alcaldia on es tancaven les instal·lacions esportives degut a la pandèmia del COVID-19.

Després l'Estat espanyol va fer la declaració de l'Estat d'Alarma per la pandèmia del COVID-19, on es decreta un estat de confinament de la població a partir del 16/3/2020, i s'estableix, també, el tancament de totes les instal·lacions esportives de caràcter municipal i privat de tot l'Estat. Posteriorment, en data 28 d'abril el Govern de l'Estat presenta el Decret del "*Plan de Transición hacia una nueva normalidad*", dissenyat pel *Ministerio de Sanidad*, on es defineixen diferents fases de desconfinament i s'estableix que el pas entre cada fase de relaxació de les mesures de confinament haurà de fer-se de manera lenta i escalonada, monitoritzant la situació per no precipitar-se i provocar una recaiguda.

Per això, el Ministeri ha dissenyat el Pla diferenciant clarament entre esport professional/federat i esport no professional, preveient 5 fases successives en les quals progressivament aniran obrint diferents tipus d'equipaments esportius i un calendari aproximat per a cada una d'elles.

Aquest Pla de Contingència (Pla de seguretat, higiene, distanciament i concentració de persones) elaborat pel Club Natació Caldes, s'estableix dins del marc del Pla de desconfinament progressiu en el sector esportiu de Catalunya, com a eina per tenir present en el moment d'obertura de les instal·lacions del Club Natació Caldes, i segueix les indicacions que es van emetent per part de les autoritats de govern i sanitàries del país.

I és per això, que s'ha d'entendre aquest pla, com un Pla dinàmic, on s'anirà revisant, incorporant i modificant les seves disposicions, tenint en compte la normativa de cada moment, i en concret en l'apartat específic del Pla, atenent els serveis i àrees que es puguin anar posant en marxa.

Aquest document és de compliment obligatori per a totes les persones usuàries, socis i treballadors. Se sap que estem vivint un període excepcional davant l'alta incidència que ha tingut el COVID-19 arreu del món. La millora en el control de la pandèmia permet la reobertura del nostre Club. Per que tota persona que no el respecti, no se li permetrà romandre a les instal·lacions, per tal de preservar la seguretat de totes les persones.

Qualsevol manca de normativa o ambigüitat que pugui presentar aquest document, la solucionarà la direcció de les instal·lacions.

## 2 OBJECTIU

L'activitat física i l'esport practicats amb regularitat són elements imprescindibles en la cerca d'una vida activa, la reducció del sedentarisme i l'adquisició d'hàbits saludables, aspectes que contribueixen en la prevenció de malalties cròniques o la millora del benestar, físic i emocional..



El principal objectiu d'aquest és la realització de l'activitat física d'esportistes i socis amb les màximes garanties possibles quant a salut, seguretat i higiene durant el període del desconfinament progressiu com a conseqüència de la pandèmia del coronavirus.

### **3 ACTUALITZACIÓ**

Aquest Pla, s'anirà revisant i actualitzant periòdicament, atenent la informació que les autoritats governatives i sanitàries vagin emeten, i recollirà per tant, tots aquells serveis i activitats que el Club pugui anar oferint als seus socis i esportistes.

Per saber l'última actualització, a l'encapçalament de totes les pàgines d'aquest Pla apareix la darrera actualització del document.

Aquest Pla es compondrà sempre de dos apartats:

- L'apartat genèric, comú a totes les fases de desconfinament.
- L'apartat específic, que s'anirà ampliant periòdicament d'acord amb l'oferiment de nous serveis i obertures de noves parts del Club, a mesura que la normativa que es vagi emetent, ho permeti.

Atesa la publicació l'Ordre del Ministerio de Sanidad número **414 al BOE del 16/05/2020**, a partir de la qual la Regió Sanitària de "Metropolitana Nord", a la qual pertany el poble de Caldes de Montbui, entrarà a la **Fase 2 el dilluns 8 de juny**, a la data del document, la part Específica d'aquest Pla fa referència a la primera setmana de la **Fase 2 (del 8 al 14 de juny)**.

Cal recordar que la possibilitat d'entrar al Club durant aquest període pot veure's afectada en qualsevol moment seguint les indicacions de les autoritats sanitàries, per exemple per un possible rebrot del nombre de contagis.

### **4 CALENDARI I HORARIS**

A l'Annex 1, es pot veure les dates, horaris, instal·lacions i activitats que aniran progressivament obrint en cada fase del desconfinament.

Aquestes dates no són fixes i estan subjectes als canvis que marquin les autoritats competents.

### **5 MANUAL DE NETEJA I DESINFECCIÓ DELS ESPAIS I DEL MATERIAL ESPORTIU**

La supervivència dels coronavirus COVID-19 en les superfícies pot ser molt variable i elevada, fins a 9 dies, en funció de la càrrega viral, del material, la temperatura, la humitat, etc.

Per això, caldrà que s'**intensifiquin els procediments de neteja i desinfecció** habituals. Aquestes actuacions han d'incidir especialment en tots aquells objectes o superfícies amb els que hi pot haver més contacte amb les mans.

Els procediments de neteja i desinfecció per cada espai (platja de la piscina, vestuaris, recepció, passadissos,...), així com els productes i dosis s'hauran de recollir per escrit en el corresponent **Manual de neteja i desinfecció dels espais i del material esportiu.**

Aquest manual que es pot veure a l'Annex 3, té l'objectiu de mantenir un adequat nivell d'higiene en els elements i superfícies de la instal·lació de manera que, especialment tota superfície que pugui estar en contacte amb les persones usuàries, estigui neta i desinfectada.

## **6 MANUAL DE POSADA A PUNT DE LES INSTAL·LACIONS TÈCNIQUES ABANS DE LA REOBERTURA**

Aquest manual, que es trobarà a l'Annex 4, serà d'aplicació per a totes aquelles instal·lacions esportives regentades pel Club Natació Caldes que disposin de sistemes d'ACS, climatització, ventilació forçada i tractament d'aigües, com per exemple: les pistes esportives, els camps esportius amb vestidors, pavellons i centres esportius municipals (CEM) amb o sense piscines i les piscines d'estiu.

## **7 MESURES APLICADES**

Aquestes mesures s'han redactat per garantir la màxima seguretat de totes aquelles persones que puguin trobar-se dins de les instal·lacions del Club Natació Caldes: socis, esportistes, usuaris i treballadors.

Totes les normes són doncs de compliment obligatori. Per prevaldre la salut de tothom, tota aquella persona que no respecti els protocols establerts, i per tant pugui estar posant en perill a la resta de persones, serà expulsada de les instal·lacions del club i se li aplicarà el Règim Disciplinari previst als Estatus del Club i a la normativa superior que escaigui.

### **7.1 Mesures informatives de prevenció**

1. Es col·locaran panells informatius, en llocs visibles en tota la instal·lació per informar els socis i treballadors de l'obligació de complir amb les mesures d'higiene i protecció establertes per les autoritats sanitàries envers del COVID-19.
2. Es comunicarà a socis i usuaris de totes les noves mesures i normatives, a través de correu electrònic, web i xarxes socials del Club, així com a mitjans d'informació locals. Habilitar més línies telefòniques per atendre millor a l'usuari. També col·locar infografies de la normativa bàsica pels espais del Club.
3. S'identificaran els riscos d'exposició al virus de les diferents activitats i espais, adoptant mesures de protecció d'acord amb les normatives aplicables.

4. El Club garantirà la **distància de seguretat de 1,5 metres** entre persones a les zones comuns amb senyalització dels espais de circulació i a cada sala amb senyalitzacions dels metres quadrant per a cada usuari.

Si a algunes zones comunes no es pot garantir la distància de seguretat, s'hauran de seguir les senyalitzacions específiques per a aquestes zones.

5. S'habilitaran a recepció **mampares de protecció** de distanciament entre treballadors i usuaris.
6. També es garantirà la distància de seguretat en la pràctica esportiva, dels metres quadrats recomanats per a cada usuari, ja sigui a les classes dirigides com a la sala de fitness i musculació, com a les piscines.
7. Per controlar l'accés i els aforaments permesos en tot moment, **NO** es permetrà l'accés a les instal·lacions i activitats sense una **reserva prèvia**. El Club informarà convenientment de com fer aquestes reserves.
8. S'accedirà al Club obligatòriament amb **la polsera de soci**. No es podrà si ens l'oblidem a casa o se n'haurà de comprar una de nova i sempre amb **reserva prèvia**.
9. L'entrada general es farà pel torn de l'esquerra i es sortirà pel de la dreta. L'accés al gimnàs es farà pel mateix torn (entrada i sortida) respectant l'ordre preferent de l'usuari que puja per les escales.
10. A la zona de solàrium de la piscina no es podrà fer ús de les hamaques per motius higiènics.

## 7.2 Mesures d'higiene i condicionament de les instal·lacions

### 7.2.1 Generals:

1. El Club donarà compliment a totes les mesures sanitàries i d'higiene que marqui el Departament de Salut de la Generalitat o el Ministeri de Sanitat, amb relació a les tasques de manteniment, desinfecció i neteja i control lliure de SARS-CoV2.
2. Realització per franges horàries diferenciades de tasques de manteniment, desinfecció i control lliure de SARS-CoV2 en els diferents espais del Club utilitzats: tasques de ventilació constant i permanent, portes obertes, rutines de neteja.
3. Es mantindrà un control d'higiene, neteja i desinfecció amb productes autoritzats pels organismes oficials pertinents i sempre a disposició dels treballadors que ho requereixin.
4. A mesura que es vagin obrint els diferents espais del Club, es farà una **desinfecció i neteja a fons de l'espai corresponent**. El dia 5 de juny a les 9:00 s'ha desinfectat tota les instal·lacions de la Font i el dia 12 de juny a les 9:00 a les Cremades, per part de l'empresa autoritzada Tractaments Tura de Caldes de Montbui.

5. Es realitzaran tasques de **ventilació** constant i permanents i es revisaran conductes de ventilació i aires condicionats.
6. Tot i la parada del confinament, el Club ha seguit mantenint els protocols de control per evitar la legionel·losi a les seves instal·lacions.

### 7.2.2 Mesures per a Socis i Usuaris:

1. Respectar els panells d'infografies de les mesures d'higiene bàsiques establertes pel Departament de Salut.
2. Queda prohibida la pràctica esportiva i accés a les instal·lacions a les persones amb **febres de més de 37,3°C** o que presentin qualsevol **síntoma de malaltia**.
3. Abans d'entrar a les instal·lacions es prendrà la temperatura a tots els usuaris i no es permetrà l'accés a gent amb els símptomes descrits anteriorment. Es farà mitjançant un lector de temperatura instal·lat als torns d'accés a les instal·lacions.
4. Es demana a qualsevol persona que pugui accedir a les instal·lacions, que no ho faci durant un mínim de 7 dies, si ha estat en contacte estret amb una persona infectada pel Covid-19.
5. Es recomana als **col·lectius de risc** (majors de 65 anys, persones amb malalties cardiovasculars, hipertensió arterial, pulmonar, malalts crònics, diabètics, amb càncer o immunodepressió i embarassades) que assisteixin prenent totes les mesures de seguretat bàsiques i en hores de poca afluència.
6. Rentar-se les **mans** freqüentment.
7. Al tossir o esternudar, tapar-se la boca i el nas amb l'avantbraç.
8. Evitar tocar-se ulls, nas i boca.
9. Utilitzar mocadors de paper d'un sol ús.
10. Respectar **espais de circulació** de les persones usuàries dins de la instal·lació per tal que es compleixi el distanciament social. S'ha de seguir el circuit d'entrades, sortides, preferències i zones d'espera que estan marcats per tota la instal·lació.
11. Es demana als usuaris que extremin les mesures d'higiene personals tal com es farà des del mateix Club, abans, durant i després de cada activitat.
12. Els usuaris que entrin a les instal·lacions ho faran amb **l'obligació de portar la mascareta** en totes les zones comunes i se la podran treure a l'hora de fer l'activitat esportiva.
13. S'haurà d'accedir a l'entrada de les instal·lacions, per una **estora desinfectant de calçat**, que també estarà instal·lada a l'entrada dels vestidors.



14. El Club disposarà de **solucions hidroalcohòliques** a l'entrada i per diferents espais comuns, així com als vestidors, a cada sala d'activitats, a les piscines i a l'Espai de salut.
15. Obligació de fer servir **tovallola** a totes les activitats de la instal·lació. Una tovallola petita per la suor i una tovallola gran per si cal estirar-se a terra o posar sobre les màquines.  
  
Hi haurà tovalloles de lloguer a recepció. El lliurament i recollida haurà de fer-se amb guants i màscares. El pagament d'aquest material, serà amb targeta, evitant els diners en efectiu.
16. Els **vestidors estaran oberts o tancats** segons les diferents fases del desconfinament. S'Informarà convenientment als usuaris.
17. No es podran fer servir les **taquilles de lloguer mensual**. Segons la fase de desconfinament es deixaran claus de taquilles des de recepció per a poder controlar l'aforament i el distanciament socials als vestidors.
18. En la mesura que es pugui les **portes estaran obertes** per tal d'evitar ser tocadetes pels usuaris.
19. Les **papereres** seran amb tapa i pedal per dipositar mocadors i papers d'un sol ús. Es netejaran de forma freqüent un cop o dos per dia.
20. L'**ascensor** serà d'ús individual i només en casos estrictament necessaris de persones amb mobilitat reduïda. S'haurà d'avisar a recepció que obrirà i tancarà al moment.
21. Es tancaran els **assecadors** fixes de cabells i mans. D'acord a les últimes recomanació de la Fase de Represa de caràcter sanitàries, no es podrà utilitzar assecadors particulars dins dels vestuaris i els espais comuns.
22. No estaran oberts tots els **lavabos** de les instal·lacions per mesures de control de la desinfecció. Als lavabos només hi podrà entrar una persona o dues si una d'elles és dependent.
23. Mantenir una **temperatura ambient** de la instal·lació esportiva d'entre 23 i 26°C.
24. Les persones usuàries **no poden anar descalces** per les instal·lacions ni fer cap activitat. Tampoc a la zona vestidors i dutxes.
25. La banyera d'hidromassatge i les saunes estaran tancades per normativa de sanitat.
26. S'inutilitzaran les 2 fonts d'aigua que hi ha al Club. Es podrà utilitzar les màquines de vending.
27. No es permet el **lloguer** de material, i en cas de **venda** es farà amb les màximes condicions de seguretat. Es recomana l'ús de la **targeta de crèdit** per a fer pagaments a recepció.

### 7.2.3 Mesures per a Treballadors

1. Formar als treballadors en l'ús de material de neteja i desinfecció. A més de la formació en els diferents protocols de detecció de possibles socis amb símptomes de COVID-19 i/o mediació de conflictes.
2. Proporcionar elements de neteja desinfectant per màquines i elements d'activitats perquè els usuaris facin una neteja abans d'iniciar l'activitat.
3. Respectar i fer complir els panells d'infografies de les mesures d'higiene bàsiques establertes pel Departament de Salut.
4. Queda prohibida l'accés a la feina als treballadors amb **febre de més de 37,3°C** o que presentin qualsevol **síntoma de malaltia**.
5. Abans d'entrar a les instal·lacions es prendrà la temperatura a tots els treballadors i no es permetrà accedir si presenta símptomes de COVID-19.
6. Obligació de portar cada dia el seu material per part dels treballadors. Sala comuna de treballadors es tanquen per no poder garantir distància social, tanmateix els vestuaris i dutxes de treballadors es podran fer servir però de forma individual, es recomana fer-les servir només en cas d'haver fet una activitat física que necessàriament obligui a dutxar-se en acabar.
7. Obligatorietat de fer servir els EPI proporcionats pel Club.
8. En la mesura que es pugui, es seguirà recomanant el teletreball. Les reunions que s'hagin de fer presencials es faran amb totes les mesures de seguretat de distanciament social.
9. La roba de treball es netejarà diàriament a 60°C-90°C i s'utilitzaran aleatòriament les 3 mudes entregades pel Club. Es recomana a usuaris que segueixin el mateix procediment de rentat en la roba esportiva que utilitzin.
10. Els treballadors en finalitzar l'activitat, seran els responsables d'ordenar la sala per a que es pugui netejar. S'ha d'ajudar al Departament de Neteja, són un engranatge essencial en aquest període. Tots els treballadors del Club Natació Caldes, es posaran sota les directrius d'aquest departament sempre que se li demani.

## 8 Aparcament

A les instal·lacions de Les Cremades, l'aparcament és en via pública i s'hauran de complir les directrius que marqui l'Ajuntament de Caldes o la Policia Local.

A les instal·lacions de La Font, al ser aparcament descobert es recomana només que es segueixin les mesures de distanciament social que es tenen pel carrer.

## 9 ACCÉS AL CLUB I A LES INSTAL·LACIONS

### 9.1 Cita prèvia i reserves

1. Totes les reserves s'hauran de fer mitjançant reserva a través de la web del Club o en el cas de La Font amb l'APP de Reserva play.
2. S'habilitarà un punt d'informació nou a Les cremades i més línies d'atenció telefònica per consultes dels socis pel tema reserves.
3. Es podrà tenir **2 reserva activa** i no es podrà tornar a reservar fins que acabi l'activitat reservada.
4. S'ha d'estar al corrent de pagament per poder fer reserves i accedir al Club.
5. Per accedir a qualsevol de les instal·lacions del Club, s'haurà de fer obligatòriament amb la **polsera** que només obrirà si està feta la cita prèvia de l'espai i/o activitat. No es podrà si ens l'oblidem a casa i se n'haurà de comprar una de nova.
6. A les instal·lacions de La Font, s'entrarà amb polsera, prèvia reserva, i pel torn d'accés del costat de recepció. Les reserves de pistes es faran amb l'App Reserva Play.
7. En el cas de disposar d'una reserva i no poder presentar-se, caldrà avisar a la recepció del Club 4 hores mínimes abans de l'inici de la reserva. A les reserves de pàdel i tennis per anul·lar una reserva ha de ser amb 24 hores d'antelació i només es pot realitzar per l'App Reserva Play. En cas contrari, i no s'avisar, els socis implicats no podran fer cap més reserva durant els següents 7 dies.
8. El club es reserva el dret d'anul·lar la reserva en cas d'incompliment de la normativa i també el dret de variar el sistema en funció de com vagi.
9. Tota persona que vulgui fer ús de les instal·lacions del Club Natació Caldes hauran de signar el **compromís de responsabilitat per a l'ús de les instal·lacions**. Es podrà descarregar des de la web del Club o venir personalment a signar a recepció.
10. Els menors de 18 anys per accedir a les instal·lacions, hauran de portar un **compromís de responsabilitat** signat pel pare/mare o tutor. Es podrà descarregar des de la web del Club o venir personalment a signar a recepció.

### 9.2 Entrada i sortida

Com a norma general, tots els moviments d'entrada i sortida a les instal·lacions del Club Natació Caldes, tindran lloc per l'entrada principal del Club, que dona accés directe al hall de les instal·lacions.

L'entrada general a les Cremades es farà pel torn de l'esquerra i es sortirà pel de la dreta. L'accés al gimnàs es farà pel mateix torn (entrada i sortida) respectant l'ordre preferent de l'usuari que puja per les escales.



No es permet **aturar-se** a l'entrada del Club, ni als esgraons, ni a la rampa ni al hall. Per comentar qualsevol aspecte cal fer-ho en espais oberts, lliures de circulació i sempre respectant la distància mínima de seguretat de 1,5 metres.

Si es donen situacions de cues per poder entrar, obligatòriament caldrà respectar els 1,5 metres de distanciament físic entre persones.

### **9.3 Lectura de temperatura**

Abans d'accedir a les instal·lacions es prendrà la temperatura de totes les persones mitjançant un lector instal·lat als torns d'accés a les instal·lacions.

Queda prohibida la pràctica esportiva i accés a les instal·lacions a les persones amb **febre de més de 37,3°C** o que presentin qualsevol **síntoma de malaltia**.

### **9.4 Mesures protectores d'accés**

Per respecte, solidaritat i compromís, és obligatori, a l'hora de l'entrada i de la sortida de les instal·lacions del Club Natació Caldes, fer-ho amb **mascareta** que es podrà treure per a realitzar l'activitat esportiva.

### **9.5 Zona d'atenció al soci**

Per evitar aglomeracions a l'entrada del Club de Les Cremades, s'habilitarà un segon punt d'informació ubicat al costat de la mateixa recepció.

Abans d'entrar a l'entrada principal del Club, hi haurà una zona d'espera senyalitzada, on s'haurà d'esperar ordenadament.

Cal preveure un temps superior a l'habitual per accedir a les instal·lacions, per tant és recomanable presentar-se amb marge de temps suficient abans de l'hora establerta per la cita prèvia.

A les instal·lacions de La Font l'entrada al Club serà per recepció i seguir les senyalitzacions pertinents de distància de seguretat.

### **9.6 Responsable el pla de contingència**

D'acord amb la normativa, el Club ha designat un Directiu per tal de donar compliment al protocol de seguretat, higiene, distanciament i concentració de persones, i que vigili el seu compliment. Aquest Directiu, pot tenir subresponsables que l'ajudin a aquesta tasca.

## 10 Aforaments

S'ha de dissenyar amb claredat l'aforament global de la instal·lació i de tots els espais esportius de la instal·lació en particular, i aplicar en cada moment la reducció establerta per les autoritats sanitàries, respectant sempre la distància de seguretat entre persones.

En el càlcul de l'aforament prevaldrà sempre la distància de seguretat mínima de 1,5 metres entre persones per a la realització de qualsevol activitat dins de la instal·lació, enfront de l'aforament que resulti en funció dels 1,5 metres, ateses les característiques físiques concretes dels espais.

Per al càlcul de l'aforament permès a cada un dels diferents espais esportius es prendran com a referència els aforaments sense reduccions que estableix el Consell de l'Esport per a cada espai.

- Sales d'activitats dirigides: 1 persona cada 4 m<sup>2</sup>
- Sales amb maquinaria de musculació i/o cardiovascular: 1 persona cada 5 m<sup>2</sup>
- Piscines.
  - Vas esportiu: 1 persona cada 6 m<sup>2</sup>
  - Vas recreatiu: 1 persona cada 4 m<sup>2</sup>

En la resta d'espais esportius prevaldrà la reducció d'aforament que fixi l'autoritat competent i Manteniment de la distància de 1,5 metres entre persones.

<b>AFORAMENT PER ESPAIS</b>	<b>FASE 1</b>	<b>FASE 2</b>	<b>FASE 3</b>	<b>Represa</b>
<b>PISCINA NOVA GRAN LES CREMADES (ÚS ESPORTIU)</b>	TANCAT	16 persones	24 persones	8 persones per carrer obert
<b>PISCINA NOVA GRAN LES CREMADES (BANY LLEURE) + SOLARIUM</b>				228 persones
<b>PISCINA NOVA GRAN LES CREMADES (BANY LLEURE)</b>				52 persones
<b>PISCINA NOVA PETITA LES CREMADES</b>	TANCAT	4 persones	6 persones	22 persones
<b>PISCINA ANTIGA GRAN LES CREMADES</b>	TANCAT	26 persones	26 persones	52 persones
<b>PISCINA ANTIGA PETITA LES CREMADES</b>	TANCAT	TANCAT	TANCAT	13 persones
<b>SALA DE FITNESS</b>	TANCAT	26 persones	26 persones	50 persones
<b>SALA DE PES LLIURE</b>	TANCAT	8 persones	8 persones	16 persones
<b>SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES NÚM.2-3</b>	TANCAT	16 persones	20 persones	32 persones

<b>SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES NÚM.4</b>	TANCAT	12 persones	15 persones	24 persones
<b>SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES NÚM. 5</b>	TANCAT	9 persones	12 persones	18 persones
<b>SALA DE CICLO INDOOR</b>	TANCAT	15 persones	15 persones	13 persones
<b>VESTUARIS LES CREMADES</b>	TANCAT	23 dones/19 homes	23 dones/19 homes	26 dones / 22 homes
<b>ESPAI DE SALUT</b>	TANCAT	1 persona x terapeuta	1 persona x terapeuta	1 persona x terapeuta
<b>ZONA BANY LLEURE LA FONT+ SOLARIUM</b>	TANCAT	13 persones	13 persones	292 persones
<b>PISCINA LA FONT GRAN</b>	TANCAT	13 persones	13 persones	56 persones
<b>PISCINA LA FONT PETITA</b>	TANCAT	2 persones	2 persones	12 persones menor de 6 anys
<b>PISTES DE PÀDEL</b>	TANCAT	4 x pista	4 x pista	4 x pista
<b>PISTES DE TENNIS</b>	TANCAT	4 x pista	4 x pista	4 x pista
<b>VESTUARIS LA FONT</b>	TANCAT	5 persones	5 persones	18 persones

## **11 CANVIS EN LA NORMATIVA D'ÚS DE LES INSTAL·LACIONS DEL CLUB NATACIÓ CALDES DURANT PERIODE COVID-19.**

### **11.1 Serveis**

Excepcionalment, i sempre que es sol·liciti prèviament, només es permetrà accedir al vestíbul per utilitzar els lavabos.

Per tal de respectar la distància mínima de seguretat de 1,5 metres no es podrà entrar als serveis mentre hi hagi una persona utilitzant-los: Una persona al lavabo de dones i una persona al lavabo d'homes.

### **11.2 Vestidors**

No es podran fer servir les **taquilles de lloguer mensual**. Segons la fase de desconfinament es deixaran claus de taquilles des de recepció per a poder controlar l'aforament i el distanciament socials als vestidors.

Només es podrà fer ús de servei d'un sol dia. No podrà quedar res dins la taquilla al tancament de la instal·lació per facilitar les feines de desinfecció.



Cal venir canviat del mateix domicili amb roba còmoda i apropiada per realitzar la pràctica esportiva.

És aconsellable que totes les persones es dutxin en arribar al seu lloc de residència. Les dutxes dels vestuaris estan tancades en funció del aforament permès per la normativa de l'organisme competent.

### **11.3 Espais i horaris**

La persona que accedeixi al Club té l'obligació de respectar els espais i horaris designats a la seva cita prèvia.

Està prohibit utilitzar altres espais i incomplir els horaris durant el període que duri el Pla de seguretat, higiene, distanciament i concentració de persones.

Hi haurà una franja horària de 15 minuts pel canvi d'ús dels espais. En aquesta estona cal que la persona i/o persones que finalitzen la seva activitat abandonin el Club per així permetre l'entrada als següents socis.

Aquesta franja horària també serà aprofitada, quan convingui, per tal que el departament de neteja del Club Natació Caldes dugui a terme una desinfecció de les instal·lacions i materials utilitzats.

### **11.4 Restauració**

Els establiments d'hostaleria que es troben a la piscina han de seguir els corresponents protocols establerts per a aquest sector.

## **12 ESPAIS DISPONIBLES**

Cal tenir present que l'ús de les instal·lacions vindrà definida per les fases de desconfinament progressiu establert per les autoritats.

**A la FASE 2 del 8 al 14 de juny** els espais disponibles són les pistes de pàdel i de tennis de La Font dels Enamorats.

La resta d'instal·lacions romandran tancades i precintades sense possibilitat d'accés. Es podran jugar partits individuals o de dobles.

Tots els espais estaran disponibles en diferents franges de temps, mirar taula a l'annex 5.

La pràctica s'haurà de fer amb cita prèvia, amb l'APP reserva Play, en torns, tant de manera individual com en parella en les modalitats que es practiquin així, sense contacte físic i mantenint les pertinents mesures de seguretat i protecció, així com la distància física de dos metres. S'haurà de respectar el límit del 30% per cent de capacitat de l'aforament d'ús esportiu de la instal·lació.



Només podrà accedir amb els esportistes un entrenador si és necessari, excepte les persones amb discapacitat i menors que necessitin una persona acompanyant. Es podran utilitzar els vestidors, sempre amb les mesures de prevenció i higiene pertinents.

En tot moment s'hauran de seguir les mesures de prevenció, higiene i protecció establertes per les autoritats sanitàries, així com de neteja i desinfecció de les instal·lacions i el material compartit.

### **12.1 Piscina de Les Cremades:**

Les Piscines Noves de les Cremades obren a partir de la setmana del 15 de juny.

La **piscina per a ús recreatiu** estarà tancada en la seva fase 2.

Les activitats de curses de natació no es podran realitzar fins al curs vinent.

**Piscina per a us esportiu:** Els socis i/o usuaris podran accedir a la piscina nova de LES CREMADES per a pràctica esportiva individual a l'aire lliure o cobertes, amb cita prèvia i amb preferència dels esportistes federats que practiquin modalitats i especialitats esportives en el medi aquàtic: natació, waterpolo i triatló.

El Club farà respectar en tot moment el límit del 30% de l'aforament de la piscina.

L'accés a les piscines es farà des dels vestidors.

#### **12.1.1 Obligacions dels socis i/o usuaris:**

Accedir a través dels vestidors Generals del Club.

Respectar les distàncies de 1,5 metres entre les persones.

Seguir les senyalitzacions de forma efectiva amb elements adhesius a terra o d'altres elements.

Dutxar-se a les dutxes de la platja de la piscina (davant dels vestuaris), abans d'entrar a l'aigua de la piscina.

Portar la mascareta en tot moment per la piscina fins a l'inici de l'activitat de natació.

Utilitzar les cadires per deixar les teves pertinences personals.

Portin el seu propi material esportiu (tovallola, casquet i ulleres de piscina, etc...)

#### **12.1.2 Recomanacions dels socis i/o usuaris:**

Seguir les instruccions en tot moment per part del socorrista i del personal del Club, peça clau per bon funcionament de les activitats aquàtiques a la piscina.

No utilitzar dutxes dels vestuaris.

La utilització d'ulleres donada la concentració de clor, així com per evitar possibles contagis.



Que el temps utilitzat al vestidor sigui el menor possible, aplicant les mesures de prevenció i higiene.

## **12.2 Piscina Antiga**

La piscina antiga serà utilitzada per als entrenaments de les seccions aquàtiques federades del Club Natació Caldes amb les mateixes normatives que a la piscina Nova.

Els esportistes que entrenin a la piscina antiga es canviaran a la zona de la piscina de nadons i posteriorment deixaran les seves pertinences personals a la grada de la piscina Antiga.

A la piscina Antiga es podrà realitzar l'activitat de waterpolo amb un màxim de dues persones, sense contacte físic i amb mesures de seguretat i protecció, i distància de dos metres.

L'Accés dels esportistes serà per la zona antiga del Club amb l'acompanyament del seu entrenador fins a les grades de la piscina antiga.

Els esportistes hauran de presentar el ***Compromís de Responsabilitat per a l'ús d'instal·lacions per a menors.***

A la fase 3 i sempre que sigui possible, els pacients de Salut x Aqua, faran la seva activitat a la piscina de nadons.

## **12.3 Zona de relax (banyera d'hidromassatge i saunes)**

Les saunes i jacuzzi romandran tancades per poder complir amb la distància de seguretat personal entre persones de 1,5 metres. Ja que, per causa de la seva ubicació de pas cap a la piscina, no es podria garantir aquest distanciament.

## **12.4 Sala de fitness i musculació**

Separar màquines i aparells de musculació, cardiovasculars, fitness i bicicletes un mínim 2,25 metres entre ells per mantenir la distància de seguretat entre les persones usuàries.

Senyalitzar de forma efectiva (amb elements adhesius a terra o d'altres maneres), les distàncies que cal respectar; així com senyalitzar o precintar o retirar les màquines, aparells i bicicletes que no s'han d'utilitzar.

El Club Natació Caldes anirà desinfectant de manera gradual les superfícies de les màquines.

### **12.4.1 Obligacions dels socis i/o usuaris:**

Portar dues tovalloles pròpies per accedir a les sales de fitness i musculació.

Desinfectar amb el material facilitat pel Club Natació Caldes les màquines utilitzades. Principalment aquestes parts de les màquines amb les quals hi ha contacte directe:

- Pantalles màquines cardiovasculars.

- Els maneguts de les màquines on ens agafem.
- Les cadires i respallers de les màquines (bancs).

#### **12.4.2 Recomanacions dels socis i/o usuaris:**

Les persones usuàries que realitzin activitats que requereixin l'ús de màrrega, han de portar-la de casa. Ja que, a instal·lació no pot garantir un procés efectiu de desinfecció abans i després de cada ús.

Realitzar una desinfecció abans d'utilitzar la maquinària. Ja que no es pot garantir que la persona usuària que abans ha utilitzat aquesta màquina ho hagi fet.

Seguir les instruccions en tot moment per part dels monitors i del tot el personal del Club, peça clau per bon funcionament de les activitats prestades a les sales de fitness i musculació.

No utilitzar les dutxes dels vestuaris.

Que el temps utilitzat al vestidor sigui el menor possible, aplicant les mesures de prevenció i higiene.

#### **12.5 Sales d'activitats dirigides**

Senyalitzar de forma efectiva (amb elements adhesius a terra o d'altres maneres), les distàncies que cal respectar.

Preveure un calendari d'activitats més escalat per evitar hores punta. Esglaonar l'inici de les activitats un mínim d'un quart d'hora per evitar aglomeracions d'entrada i sortida. Reduir la durada de les activitats per donar marge per netejar l'espai i l'inici de la següent activitat.

El Club Natació Caldes realitzarà una desinfecció general de les sales després de cada ús.

##### **12.5.1 Obligacions dels socis i/o usuaris:**

Portar dues tovalloles pròpies per accedir a qualsevol activitat.

Desinfectar amb el material facilitat pel Club Natació Caldes els elements utilitzats per realitzar l'activitat. Principalment aquestes parts amb les quals es té contacte directe:

##### **12.5.2 Recomanacions dels socis i/o usuaris:**

Les persones usuàries que realitzin activitats que requereixin l'ús de màrrega, han de portar-la de casa. Ja que, a instal·lació no pot garantir un procés efectiu de desinfecció abans i després de cada ús.

Realitzar una desinfecció abans d'utilitzar el material. Ja que, no es pot garantir que la persona usuària que abans va utilitzar aquest material ho hagi fet.

Seguir les instruccions en tot moment per part dels monitors/es i del tot el personal del Club, peça clau per bon funcionament de les activitats prestades a les sales de fitness i musculació.



No utilitzar les dutxes dels vestuaris.

Que el temps utilitzat al vestidor sigui el menor possible, aplicant les mesures de prevenció i higiene.

## 12.6 Solàrium

La cabina de sol artificial, es mantindrà tancada per mesures higièniques.

La zona de solàrium de la gespa, es senyalitzarà per tal de mantenir les mesures d'aforament i distanciament físic adequat a cada Fase del desconfinament.

## 12.7 Pistes de pàdel i tennis de la Font

### Mesures de prevenció

A l'entrada del Club es prendrà la **temperatura** i no es podrà accedir si s'està per sobre 37,3°C.

Serà obligatori **rentar-se les mans** amb gel hidroalcohòlic abans i en acabar de jugar.

S'ha de fer ús de **mascareta fins a accedir a la pista**, i un cop finalitzi l'activitat tornar-la a utilitzar.

Els jugadors hauran d'estar amb el temps just (**15 minuts abans**) per entrar a la pista i respectar la **distància de seguretat** de 2 metres entre ells mateixos i entre els que surten i entren a la pista.

S'ha de seguir obligatòriament el **circuit d'entrada i sortida de pistes** marcat pels responsables del Club.

Els menors de 14 anys o persones amb discapacitat, podran anar acompanyats d'un adult responsable.

Tots els menors de 18 anys que participin en les activitats, hauran de portar un **certificat de responsabilitat** signat per pare/mare o tutor que es poden baixar de la web del Club.

Només es podrà canviar de pista en cada set.

Cada soci haurà de portar les seves raquetes i pilotes. No estarà en funcionament el servei de **lloguer de material** del Club però sí, la seva venda.

### Normativa de reserves

Només es podrà entrar a les instal·lacions amb **reserva prèvia**, feta per l'App de Reserva Play.

Les reserves seguiran sent de 90 minuts però només es podrà jugar **75 minuts**, per mesures de seguretat.

Els **quatre jugadors** hauran d'estar inscrits en la partida de Reserva Play 24 hores abans d'aquesta, i només aquests podran accedir al partit. No es poden fer canvis de jugadors sense previ avís i justificats.

Només pot jugar un acompanyant no soci per partit.

Per **anul·lar una reserva**, s'ha de fer amb 24 hores d'antelació.

Si no s'avisava, i es queda una pista buida per aquest motiu, els quatre usuaris implicats no podran accedir a una altra partida en els següents set dies.

La normativa serà estricta pel bon funcionament de les reserves.

**Franges horaris disponibles:**

- De dilluns a divendres: de 16:15 a 23:00
- Dissabte i diumenge de 9:00 a 14:00 i de 15:00 a 20:00

Esquema d'aforament màxim de persones per espais. A l'Apartat d'Aforament d'aquest pla.

**12.8 Espai de salut**

S'accedirà als serveis de fisioteràpia, nutrició i metge de l'esport que ofereix l'Espai de Salut del Club, sempre amb reserva prèvia del servei.

Es mirarà d'esglaonar el màxim possible l'agenda de cada terapeuta per tal de no coincidir els tractaments.

Els tractaments de Salut x Acqua que es duen a terme a la piscina petita, no es podran tornar a fer fins a la fase 3 i també hi haurà d'haver reserva prèvia de la sessió.

**12.9 Pavellons Municipals Bugarai i les Cremades**

La utilització dels pavellons per a les seccions esportives de Bàsquet i Futbol Sala, es farà a partir de la fase 3, on ja es podran fer entrenaments no professionals bàsics per a federats, és a dir individualment i seguint la normativa d'aforament que marqui l'Ajuntament de Caldes, propietari i gestor de les instal·lacions.

Sí que el pavelló de Les Cremades es podrà utilitzar per a Casal d'Estiu Jove del Club (Espai Jove), seguint també les directrius del Consistori.

A mesura que es vagi passant de fase, es seguirà la normativa que estableixi l'Ajuntament, i s'anirà tornant progressivament a la normalitat a mesura que les fases de desconfinament ho permetin.

**13 RECOMANACIONS ALS USUARIS****13.1 Intensitat de l'activitat física**

Malgrat que s'hagi fet activitat física a casa durant el confinament, cal ser conscient que és necessari un període d'adaptació, per tant és recomanable iniciar l'esport a l'exterior de forma progressiva, controlant les intensitats i càrregues de treball i prioritant el sistema aeròbic enfront de l'anaeròbic.

## **13.2 Hidratació**

És recomanable que els socis i usuaris de les instal·lacions s'hidratin durant i després de l'activitat física que realitzin, ja que això afavorirà a la seva salut, al seu rendiment físic i servirà per prevenir malalties i lesions. Després del llarg període d'inactivitat és encara més necessari hidratar-se per a que el cos pugui tornar a adaptar-se a l'exercici de manera adequada i sana.

Les fonts d'aigua de les instal·lacions romandran tancades i és per això que cada soci, usuari o esportista haurà de dur la seva ampolla d'aigua o beguda isotònica i queda totalment prohibit compartir-la amb ningú més per evitar contagis.

El club mantindrà a disposició dels socis les màquines dispensadores d'ampolles d'aigua i begudes isotòniques en cas de voler-ne comprar.

## **13.3 Exposició al sol**

Després del confinament la pell està menys preparada per l'exposició del sol, ja que hem perdut el contacte habitual amb la llum natural.

És aconsellable:

- La utilització d'una protecció solar adequada durant el desenvolupament de qualsevol activitat física a l'exterior.
- No romandre estones gaire llargues davant l'exposició del sol.
- Hidratar-se constantment.

Això ens ajudarà a cuidar la nostra pell i evitar possibles lesions o trastorns produïts per l'excés de calor o exposició al sol com poden ser cremades, marejos, cops de calor o insolacions.