



Club Natació Reus Ploms  
Pla de seguretat, higiene, distanciament i concentració de persones  
ETAPA DE LA REPRESA

Data de publicació: 05 de maig de 2020  
Darrera actualització: 21 de juny de 2020

# CLUB NATACIÓ REUS PLOMS

## *PLA DE SEGURETAT, HIGIENE, DISTANCIAMENT I CONCENTRACIÓ DE PERSONES*



## ETAPA DE LA REPRESA



## ÍNDEX

### **ASPECTES GENERALS DEL PLA DE SEGURETAT, HIGIENE, DISTANCIAMENT I CONCENTRACIÓ DE PERSONES DEL CN REUS PLOMS**

- 1.- Introducció
- 2.- Objectiu
- 3.- Actualització
- 4.- Temporalitat
- 5.- Horari del Club
- 6.- Normes de compliment obligatori

### **FONAMENTS EN L'ELABORACIÓ DEL PLA DE SEGURETAT, HIGIENE, DISTANCIAMENT I CONCENTRACIÓ DE PERSONES DEL CN REUS PLOMS**

- 7.- Mesures aplicades
  - 7.1.- Mesures informatives i de prevenció
  - 7.2.- Mesures d'higiene i condicionament de les instal·lacions
  - 7.3.- Mesures de salut i seguretat

### **PLA DE SEGURETAT, HIGIENE, DISTANCIAMENT I CONCENTRACIÓ DE PERSONES DEL CN REUS PLOMS**

- 8.- Pàrquing
- 9.- Accés a les instal·lacions
  - 9.1.- Cita prèvia
  - 9.2.- Entrada i sortida (primer accés)
  - 9.3.- Lectura de temperatura
  - 9.4.- Mesures protectores d'accés
  - 9.5.- Zona d'atenció al soci (segon accés)
  - 9.6.- Col·laboració del soci
  - 9.7.- Altres gestions
  - 9.8.- Circuits de circulació interna



## 10.- Dins de les instal·lacions

- 10.1.- Serveis
- 10.2.- Vestidors
- 10.3.- Espais i horaris
- 10.4.- Restauració
- 10.5.- Intensitat de l'activitat física
- 10.6.- Hidratació
- 10.7.- Exposició al sol

## 11.- Espais disponibles

- 11.1.- Pista d'atletisme
- 11.2.- Frontó
- 11.3.- Pistes de pàdel
- 11.4.- Pista poliesportiva exterior
- 11.5.- Pistes de tennis
- 11.6.- Piscina exterior de 50 metres
- 11.7.- Pistes del Pavelló Joan Sirolla
- 11.8.- Gimnàs (sala de fitness i sala de musculació)
- 11.9.- Sala de bike

## 12.- Activitats

- 12.1.- Classes d'activitats dirigides
- 12.2.- Classes particulars de pàdel i tennis

## Annexos

- Quadre de disponibilitat d'espais a l'aire lliure per dies i franges horàries
- Quadre d'horaris de les classes d'activitats dirigides
- Quadre de disponibilitat d'espais tancats per dies i franges horàries



## ASPECTES GENERALS DEL PLA DE SEGURETAT, HIGIENE, DISTANCIAMENT I CONCENTRACIÓ DE PERSONES DEL CN REUS PLOMS

### 1.- INTRODUCCIÓ

Aquest *Pla de seguretat, higiene, distanciament i concentració de persones* elaborat pel Club Natació Reus Ploms 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 Reus Ploms.

### 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 *Pla de seguretat, higiene, distanciament i concentració de persones* del Club Natació Reus Ploms és la realització de l'activitat física amb les màximes garanties possibles en quan a salut, seguretat i higiene durant el període del desconfinament progressiu com a conseqüència de la pandèmia del coronavirus.

### 3.- ACTUALITZACIÓ

Aquest *Pla de seguretat, higiene, distanciament i concentració de persones* s'actualitza constantment en funció de les indicacions de les autoritats sanitàries.

A l'encapçalament de totes les pàgines d'aquest *Pla* apareix la darrera actualització d'aquest document.

### 4.- TEMPORALITAT

De moment, amb la informació actual i a l'espera de l'evolució de la Covid-19, aquest *Pla de seguretat, higiene, distanciament i concentració de persones* fa referència a la **ETAPA DE LA REPRESA** comunicada pel govern, és a dir, la que comprèn el període:

- Des del dilluns 22 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 número de contagis.**



## **5.- HORARI DEL CLUB**

Fins a nou canvi, l'horari serà el següent:

- a) De dilluns a divendres de 08:00 a 14:15 hores i de 17:00 a 21:30 hores.
- b) Dissabtes de 09:00 a 14:15 hores.
- c) Diumenge: tancat.

En funció de l'evolució global dels contagis de la Covid-19 i de les sol·licituds dels socis de reserva d'espais d'aquests dies s'establirà l'horari de la següent setmana.

## **6.- NORMES DE COMPLIMENT OBLIGATORI**

Aquest *Pla de seguretat, higiene, distanciament i concentració de persones* s'ha redactat per garantir la màxima seguretat de totes aquelles persones que puguin trobar-se dins de les instal·lacions del Club Natació Reus Ploms: 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 del Club.**



## FONAMENTS EN L'ELABORACIÓ DEL PLA DE SEGURETAT, HIGIENE, DISTANCIAMENT I CONCENTRACIÓ DE PERSONES DEL CN REUS PLOMS

### **7.- MESURES APLICADES**

#### **7.1.- Mesures informatives i de prevenció**

Mesures informatives i de prevenció contemplades al *Pla de seguretat, higiene, distanciament i concentració de persones*:

- a) Elaboració de panells informatius.
- b) Identificació del risc d'exposició al virus de les diferents activitats i espais, adoptant mesures de protecció d'acord amb les normatives aplicables.
- c) Seguiment del principi de minimització de tot el possible risc.
- d) Facilitació d'espais de circulació diferents en zones comunes d'espais, instal·lacions i equipaments.

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

Mesures d'higiene i condicionament presents al *Pla de seguretat, higiene, distanciament i concentració de persones*:

- a) 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, ...
- b) Disponibilitat de solucions hidroalcohòliques per a totes aquelles persones que estiguin dins de l'entitat.
- c) Garantia de distanciament físic de seguretat de 2 metres.

#### **7.3.- Mesures de salut i seguretat**

Mesures de salut i seguretat establertes en el *Pla de seguretat, higiene, distanciament i concentració de persones*:

- a) Prohibició d'accés a les instal·lacions del Club Natació Reus Ploms a tota persona simptomàtica (febre superior als 37'3 °C o símptomes respiratoris).
- b) Advertiment de prohibició d'entrada a totes aquelles persones que hagin estat en contacte estret amb una persona afectada per la COVID-19, encara que tingui símptomes lleus, durant un mínim de 7 dies.
- c) Esplaonament en els horaris d'accés per evitar concentració de persones.



## PLA DE SEGURETAT, HIGIENE, DISTANCIAMENT I CONCENTRACIÓ DE PERSONES DEL CLUB NATACIÓ REUS PLOMS

### 8.- PÀRQUING

A partir del **dilluns 22 de juny**, el pàrquing del Club romandrà obert amb el següent horari:

- De dilluns a divendres de 07:45 a **21:45** hores.
- Dissabte de 08:45 a 14:30 hores.
- Diumenge: tancat.

Fora d'aquest horari les portes d'accés al pàrquing estaran tancades.

### 9.- ACCÉS A LES INSTAL·LACIONS

#### 9.1.- Cita prèvia

Per tal de sol·licitar:

- l'ocupació dels espais oberts
- l'assistència a les classes d'activitats dirigides
- l'assistència a les classes particulars de pàdel i tennis

En aquesta **ETAPA DE LA REPRESA**, s'estableixen tres sistemes de cita prèvia:

- Enviant un e-mail a l'adreça electrònica del departament de direcció esportiva del CN Reus Ploms:

[desportiva@reusploms.cat](mailto:desportiva@reusploms.cat)

Cal detallar la següent informació de la persona i/o persones que sol·liciten poder ocupar els espais disponibles:

- nom i cognoms
- data de naixement
- telèfon de contacte
- espai sol·licitat
- franja horària desitjada, millor comunicant tres opcions per ordre de prioritat
- observacions considerades rellevants per ampliar la informació de la reserva

S'estableix com a prioritat que tots els socis puguin fer ús de les instal·lacions disponibles, per aquest motiu es demana que es comuniquin tres franges horàries diferents.

- Omplint el formulari que apareix a la pàgina web del Club Natació Reus Ploms:

[www.reusploms.cat](http://www.reusploms.cat)



c) Presencialment a la recepció del Pavelló Joan Sirolla:

De dilluns a divendres de 08:00 a 14:00 hores i de 17:00 a 21:00 hores.

El registre de sol·licituds de cita prèvia s'anirà regularitzant constantment.

**Cal fer les sol·licituds de reserva amb un mínim de 24 hores d'antelació.**

**La sol·licitud de cita prèvia per a ús de les instal·lacions representa l'acceptació de tots els punts tractats al *Pla de seguretat, higiene, distanciament i concentració de persones*.**

**En cas de coincidència de reserves pel mateix dia, hora i espai es donarà prioritat a aquells socis que no repeteixen cita prèvia.**

**La cita prèvia no queda acceptada fins que es rebi la confirmació per part del Club Natació Reus Ploms.**

Tota la informació relacionada amb els espais disponibles en aquesta **FASE DE REPRESA** i les seves franges horàries es pot consultar a l'apartat 11 ("*Espais disponibles*") d'aquest *Pla de seguretat, higiene, distanciament i concentració de persones*.

Tota la informació relacionada amb les activitats proposades en aquesta **FASE DE REPRESA** i les seves franges horàries es pot consultar a l'apartat 12 ("*Activitats*") d'aquest *Pla de seguretat, higiene, distanciament i concentració de persones*.

Al Club podran entrar aquelles persones que estiguin donades d'alta com a socis i/o usuaris i, així mateix, al corrent dels seus pagaments.

El socis podran venir acompanyants per una persona no sòcia, la qual haurà de pagar una entrada de 2,00€. Aquesta quantitat s'haurà d'abonar en efectiu i amb l'import just.

L'edat mínima per accedir a l'entitat són 14 anys o més.

Els menors de 14 anys hauran d'anar acompanyats d'un soci major de 18 anys.

Si el soci interessat no pot enviar un e-mail haurà de comunicar-ho per telèfon, especificant la mateixa informació per tal que la persona responsable de la cita prèvia pugui posar-se en contacte amb ell:

- Telèfon: 977.75.75.20

De dilluns a divendres:

De 08:00 a 14:00 hores i de 17:00 a 21:00 hores.

Dissabte:

De 09:00 a 14:00 hores.





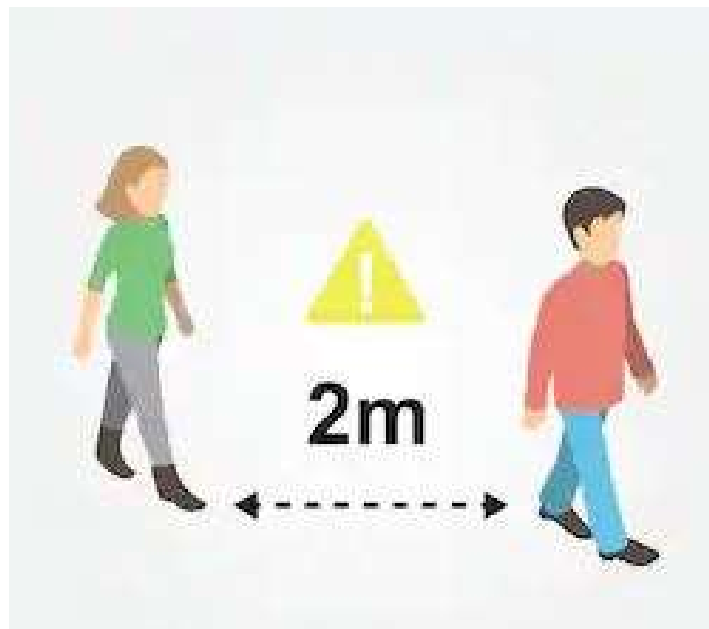
## 9.2.- Entrada i sortida (primer accés)

Per evitar entrar a espais tancats, tots els moviments d'entrada i sortida a les instal·lacions del Club Natació Reus Ploms es duran a terme per la rampa del Pavelló Joan Sirolla que dóna accés directament a la pista d'atletisme.

Les circulacions sempre seran per la dreta de cada persona. Està prohibit aturar-se en aquesta rampa.



Per comentar qualsevol aspecte cal fer-ho en espais oberts, lliures de circulació i sempre respectant la distància mínima de seguretat de 2 metres.





Mitjançant aquest accés tots els moviments seran exteriors, sense permetre l'entrada a la majoria de les infraestructures tancades del Club.

Queda doncs prohibit utilitzar en aquesta **ETAPA DE LA REPRESA:**

- a) Pavelló Joan Sirolla
  - Vestidors
  - Sala d'activitats dirigides
  - Sala polivalent
  - Despatx d'administració
  - Cafeteria
- b) Edifici de Marià Fortuny
  - Piscines
  - Vestidors
  - Sala d'arts marcial
  - Despatx de nutrició esportiva
  - Bar restaurant
  - Serveis
- c) Edifici Social
  - Sala d'escacs
- d) Piscina de la Carretera de Tarragona
  - Piscines
  - Vestidors
  - Serveis
- e) Edifici de la guarderia
  - Gimnàs de seccions

Si es donen situacions de cues per poder entrar, obligatòriament caldrà respectar els 2 metres de distanciament físic entre persones.

Està prohibit utilitzar accessos diferents que els corresponents durant el període que duri el *Pla de seguretat, higiene, distanciament i concentració de persones*.

### **9.3.- Lectura de temperatura**

Abans d'accedir a les instal·lacions es prendrà la temperatura de totes les persones.

Està prohibida l'entrada al Club Natació Reus Ploms a tota persona simptomàtica (febre superior als 37'3 °C o símptomes respiratoris).





#### **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 Reus Ploms, fer-ho amb mascareta.

Es recomana també l'ús de guants.

Durant la realització de l'activitat física, seguint les indicacions de medicina de l'esport, no cal portar posada la mascareta.



#### **9.5.- Zona d'atenció al soci (segon accés)**

A la zona d'atenció al soci es duren a terme tasques vinculades amb la sol·licitud i la comprovació de la cites prèvies i de realització d'altres tràmits relacionades amb l'entitat (informació, horaris, altes, ...).

No es permetrà l'entrada a les instal·lacions esportives de tota aquella persona que no hagi fet la sol·licitud de cita prèvia i no hagi rebut l'e-mail de confirmació del Club de l'espai i l'horari designat.

#### **9.6.- Col·laboració del soci**

Tenint present de tots els tràmits que cal realitzar en compliment del *Pla de seguretat, higiene, distanciament i concentració de persones* es demana la màxima col·laboració, paciència i entesa de la situació excepcional que estem vivint de totes aquelles persones que vulguin entrar al Club Natació Reus Ploms.

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



### **9.7.- Altres gestions**

Per a la tramitació d'altres gestions és aconsellable utilitzar canals de comunicació telemàtics i, d'aquesta manera, minimitzar el risc de contagis evitant la concentració de persones.

Independentment d'aquesta situació, el Club posa a disposició dels seus socis una atenció personalitzada a la recepció del Pavelló Joan Sirolla.

Atenció personalitzada:

- De dilluns a divendres de 08:00 a 14:00 hores i de 17:00 a 21:00 hores  
Dissabte: 09:00 a 14:00 hores

Atenció telefònica (Telèfon: 977.75.75.20)

- De dilluns a divendres De 08:30 a 13:00 hores i de 17:00 a 21:00 hores

Adreces de contacte:

- Departament d'atenció al soci  
Sra. Ana Moreno  
Sra. Noelia Serena  
Sra. Ana Garcia  
recepcio@reusploms.cat
- Departament de màrqueting i comunicació  
Sra. Francesca Rodríguez  
marketing@reusploms.cat
- Per qualsevol gestió relacionada amb informació de tots aquells aspectes relacionats amb el *Pla de seguretat, higiene, distanciament i concentració de persones*  
Departament de direcció esportiva  
Sr. Daniel Brea  
desportiva@reusploms.cat



### **9.8.- Circuits de circulació interna**

A mesura que s'avança en les fases de desconfinament s'introdueixen de forma progressiva nous espais a disposició dels socis.

Cal estar molt atents als cartells que indiquen les vies de circulació interna pel Club, amb les entrades i sortides a totes les instal·lacions, i respectar les seves indicacions elaborades per tal de facilitar la distància mínima de seguretat i evitar el creuament i l'aglomeració de persones.



## **10.- DINS DE LES INSTAL·LACIONS**

### **10.1.- Serveis**

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

Per tal de respectar la distància mínima de seguretat de 2 metres no es podrà entrar als serveis mentre hi hagi una persona utilitzant-los:

- una persona al lavabo de dones
- una persona al lavabo d'homes.

### **10.2.- Vestidors**

De moment tots els vestidors estaran tancats, a excepció dels vestidors del tennis en el cas dels socis que utilitzin la piscina de 50 metres, només per canviar-se. No es podran utilitzar les dutxes.

Cal venir canviant del propi domicili amb roba còmoda i apropiada per realitzar la pràctica esportiva.

És aconsellable que totes les persones es dutxin a l'arribar al seu lloc de residència.

Si cal entrar al vestidor per agafar material dels armariets cal comunicar-ho a la zona d'atenció al soci. Es demana la màxima col·laboració, prenent cap a casa quan sigui possible el material deixat als armariets i així no haver d'estar accedint als vestuaris constantment.

### **10.3.- 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 05 o 10 minuts, en funció de la instal·lació, 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 Reus Ploms dugui a terme una desinfecció de les instal·lacions i materials utilitzats.



#### **10.4.- Restauració**

Fins que les autoritats sanitàries no ho permetin el servei de restauració del Club no estarà operatiu, per tant estaran tancats:

- La cafeteria del Pavelló Joan Sirolla
- El bar restaurant de l'edifici de Marià Fortuny
- El bar restaurant d'estiu

#### **10.5.- Intensitat de l'activitat física**

Malgrat s'hagi fet activitat física a casa durant el confinament cal ser conscient que és necessari un període d'adaptació, per tant es 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.

#### **10.6.- Hidratació**

Es recomanable que els socis portin la seva beguda per anar hidratant-se durant l'exercici i que aquest recipient no sigui compartit.

La hidratació és molt important en l'esport com a mitjà de prevenció de malalties i lesions.

Per evitar possibles contagis, les màquines de venda automàtica estaran fora de servei.

#### **10.7.- Exposició al sol**

Després del confinament la pell està menys preparada per l'exposició del sol.

És aconsellable la utilització d'una protecció solar adequada durant el desenvolupament de l'esport a l'exterior.



## **11.- 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 **ETAPA DE LA REPRESA** els espais disponibles són:

- a) Pista d'atletisme
- b) Frontó
- c) Pistes de pàdel
- d) Pista poliesportiva exterior
- e) Pistes de tennis
- f) Piscina exterior de 50 metres
- g) Pistes del Pavelló Joan Sirolla
- h) Gimnàs (sala de fitness i sala de musculació)
- i) Sala de bike

**Els espais estaran disponibles únicament en franges de 45 a 1:25 minuts (en funció de l'espai i la modalitat esportiva).**

### **11.1.- Pista d'atletisme**

Màxim aforament per franja horària: 20 persones.

Franges horaris disponibles:

- a) De dilluns a divendres: de 08:00 a 08:55, de 09:00 a 09:55, de 10:00 a 10:55 hores, d'11:00 a 11:55 hores, de 12:00 a 12:55 hores, de 13:00 a 13:55 hores, de 17:00 a 17:55 hores, de 18:00 a 18:55 hores, de 19:00 a 19:55 i de 20:00 a 20:55 hores.
- b) Dissabte: de 09:00 a 09:55 hores, de 10:00 a 10:55 hores, d'11:00 a 11:55 hores, de 12:00 a 12:55 hores i de 13:00 a 13:55 hores.

Utilització del carrers 1 i 6 (número 5 a la recta de meta), dels 2 fossars de salt de llargada, del matalàs de salt d'alçada i de tota la part central de la pista (la part de gespa):

- Carrers pista d'atletisme: no es pot córrer en grup, només de forma individual pels carrers 1 i 6 (número 5 a la recta de meta). Distància entre corredors de 30 metres. Si cal avançar al soci precedent cal fer-ho pel carrer 3 si es circula pel carrer 1 i pel carrer 4 si es circula pel carrer 6 (número 5 a la recta de meta), sempre evitant coincidir a l'hora dels avançaments als carrers 3 i 4 per mantenir la distància mínima de seguretat de 2 metres. Un cop sobrepasat més de 30 metres el soci avançat, cal tornar al carrer de circulació inicial (1 o 6).

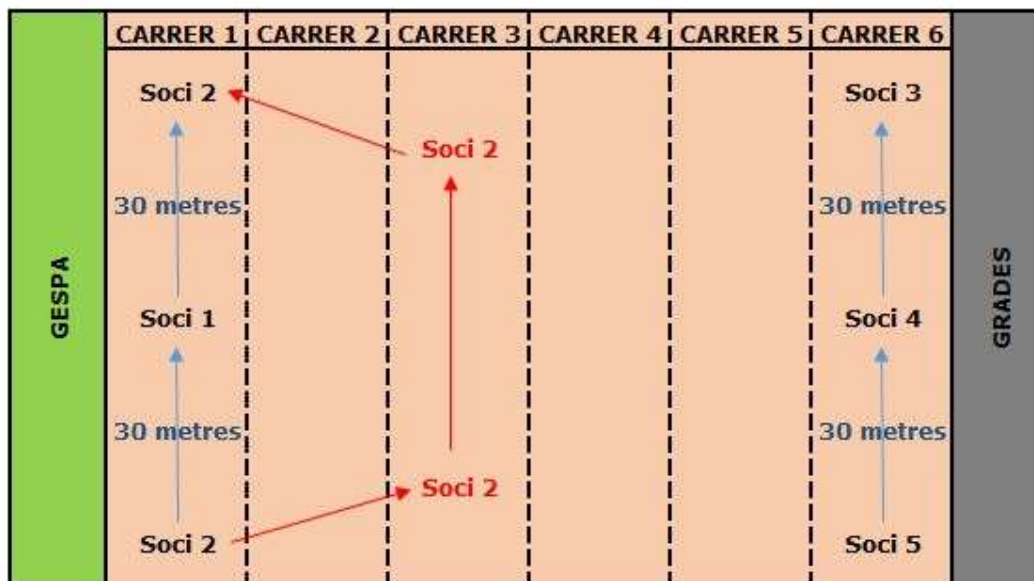
Cal recordar que el sentit de marxa a les pistes d'atletisme sempre és al contrari de les agulles del rellotge. És a dir, que la corda (la part central de la pista, la que toca a la gespa) sempre ha de quedar a l'esquerra del soci.

- Dos fossars de la salt de llargada d'ús individual, una persona per fossar.



- Salt d'alçada: únicament una persona.
- Part central de la pista (part de gespa): distribució per espais per evitar la proximitat entre socis.

Exemple de circulació pels carrers 1 i 6 (número 5 a la recta de meta), amb distància de seguretat de 30 metres de separació entre socis i avançament pel carrer 3:



Recordatori:

- Carrers de circulació: 1 i 6 (número 5 a la recta de meta)
- Carrers d'avançament: 3 (si es circula per l'1) i 4 (si es circula pel 6)

### 11.2.- Frontó

Màxim aforament per franja horària: 2 persones.

Franges horaris disponibles:

- De dilluns a divendres: de 08:00 a 09:25 hores, de 09:30 a 10:55 hores, d'11:00 a 12:25 hores, de 12:30 a 13:55 hores, de 17:00 a 18:25 hores, de 18:30 a 19:55 hores i de 20:00 a 21:25 hores.
- Dissabte: de 09:00 a 10:25 hores, de 10:30 a 11:55 hores i de 12:00 a 13:25 hores.

Utilització de la pista individualment o en format 1 contra 1.

Cada soci haurà de portar les seves raquetes i pilotes. No estarà en funcionament el servei de lloguer de material del Club.





### **11.3.- Pistes de pàdel**

Màxim aforament per franja horària: **16 persones.**

Franges horaris disponibles:

- a) De dilluns a divendres: de 08:00 a 09:25 hores, de 09:30 a 10:55 hores, d'11:00 a 12:25 hores, de 12:30 a 13:55 hores, de 17:00 a 18:25 hores, de 18:30 a 19:55 hores i de 20:00 a 21:25 hores.
- b) Dissabte: de 09:00 a 10:25 hores, de 10:30 a 11:55 hores i de 12:00 a 13:25 hores.

Utilització de les pistes 1, 2, 3 i 4 en format habitual (2 contra 2) o de 1 contra 1.  
Màxim 4 persones per pista.

Es recomana no canviar de costat de la pista de joc. Cada soci haurà de portar les seves raquetes i pilotes. No estarà en funcionament el servei de lloguer de material del Club.

### **11.4.- Pista poliesportiva exterior**

Màxim aforament per franja horària: 16 persones.

Franges horaris disponibles:

- a) De dilluns a divendres: de 08:00 a 08:55, de 09:00 a 09:55, de 10:00 a 10:55 hores, d'11:00 a 11:55 hores, de 12:00 a 12:55 hores, de 13:00 a 13:55 hores, de 17:00 a 17:55 hores, de 18:00 a 18:55 hores, de 19:00 a 19:55 i de 20:00 a 20:55 hores.
- b) Dissabte: de 09:00 a 09:55 hores, de 10:00 a 10:55 hores, d'11:00 a 11:55 hores, de 12:00 a 12:55 hores i de 13:00 a 13:55 hores.

### **11.5.- Pistes de tennis**

Màxim aforament per franja horària: **8 persones.**

Franges horaris disponibles:

- a) De dilluns a divendres: de 08:00 a 09:25 hores, de 09:30 a 10:55 hores, d'11:00 a 12:25 hores, de 12:30 a 13:55 hores, de 17:00 a 18:25 hores, de 18:30 a 19:55 hores i de 20:00 a 21:25 hores.
- b) Dissabte: de 09:00 a 10:25 hores, de 10:30 a 11:55 hores i de 12:00 a 13:25 hores.

Utilització de les pistes 1 i 2 en format 1 contra 1 o dobles (2 contra 2).  
Màxim 4 persones per pista.

Es recomana no canviar de costat de la pista de joc. Cada soci haurà de portar les seves raquetes i pilotes. No estarà en funcionament el servei de lloguer de material del Club.



### **11.6.- Piscina exterior de 50 metres**

Màxim aforament per franja horària: **24 persones.**

Franges horaris disponibles:

- a) De dilluns a divendres: de 08:00 a 08:55, de 09:00 a 09:55, de 10:00 a 10:55 hores, d'11:00 a 11:55 hores, de 12:00 a 12:55 hores, de 13:00 a 13:55 hores, de 17:00 a 17:55 hores, de 18:00 a 18:55 hores, de 19:00 a 19:55 i de 20:00 a 20:55 hores.
- b) Dissabte: de 09:00 a 09:55 hores, de 10:00 a 10:55 hores, d'11:00 a 11:55 hores, de 12:00 a 12:55 hores i de 13:00 a 13:55 hores.

Utilització de la piscina des d'una vessant esportiva, no recreativa, amb les sureres col·locades i només 2 persones per carril (3-4 en el cas d'esportistes federats de les seccions del Club o cassos excepcionals).

Cada soci haurà de portar el seu propi material, el qual no es podrà compartir. No estarà a disposició dels socis el material del Club.

Per tal de respectar la distància mínima de seguretat, cal seguir les indicacions de les circulacions al voltant de la piscina i l'espai de 2 metres a la zona de platja.

### **11.7.- Pistes del Pavelló Joan Sirolla**

Durant les setmanes de l'**ETAPA DE LA REPRESA** es permetrà la utilització de les pistes 1 i 2 del Pavelló Joan Sirolla únicament i exclusivament per a les seccions esportives del Club.

El seu ús es regirà per un *Pla de seguretat específic i intern* amb l'objectiu de minimitzar el màxim possible el risc de contagis i analitzar la progressiva tornada a la normalitat dels esportistes federats del Club seguint l'evolució de les fases de desconfinament.

### **11.8.- Gimnàs (sala de fitness i sala de musculació)**

Obertura als socis dels espais del gimnàs de l'entitat el dimarts 09 de juny.

#### **A) Sala de fitness**

Màxim aforament per franja horària: 8 persones.

Franges horaris disponibles:

- a) De dilluns a divendres: de 08:00 a 08:50, de 09:00 a 09:50, de 10:00 a 10:50 hores, d'11:00 a 11:50 hores, de 12:00 a 12:50 hores, de 13:00 a 13:50 hores, de 17:00 a 17:50 hores, de 18:00 a 18:50 hores, de 19:00 a 19:50 i de 20:00 a 20:50 hores.
- b) Dissabte: de 09:00 a 09:50, de 10:00 a 10:50 hores, d'11:00 a 11:50 hores, de 12:00 a 12:50 hores i de 13:00 a 13:50 hores.



Hi haurà a disposició del soci:

- Producte de desinfecció per a les màquines, així com papers secants, per tal de procedir a la seva neteja abans i després de la seva utilització.
- Gel hidroalcohòlic per a la neteja de mans.

Només es podran fer servir les màquines i materials presents. Queda prohibida la utilització d'aquells aparells i materials inutilitzats pel compliment del *Pla de seguretat, higiene, distanciament i concentració de persones*.

El usuari hauran de portar la seva tovallola i el seu bidó d'aigua, els quals no es podran compartir.

#### B) Sala de musculació

Màxim aforament per franja horària: 4 persones.

Franges horaris disponibles:

- a) De dilluns a divendres: de 08:00 a 08:50, de 09:00 a 09:50, de 10:00 a 10:50 hores, d'11:00 a 11:50 hores, de 12:00 a 12:50 hores, de 13:00 a 13:50 hores, de 17:00 a 17:50 hores, de 18:00 a 18:50 hores, de 19:00 a 19:50 i de 20:00 a 20:50 hores.
- b) Dissabte: de 09:00 a 09:50, de 10:00 a 10:50 hores, d'11:00 a 11:50 hores, de 12:00 a 12:50 hores i de 13:00 a 13:50 hores.

Hi haurà a disposició del soci:

- Producte de desinfecció per a les màquines i material, així com papers secants, per tal de procedir a la seva neteja abans i després de la seva utilització.
- Gel hidroalcohòlic per a la neteja de mans.

Només es podran fer servir les màquines i materials presents. Queda prohibida la utilització d'aquells aparells i materials inutilitzats pel compliment del *Pla de seguretat, higiene, distanciament i concentració de persones*.

El usuari hauran de portar la seva tovallola i el seu bidó d'aigua, els quals no es podran compartir.



### **11.9.- Sala de bike**

Obertura als socis el dimarts 09 de juny.

Màxim aforament per franja horària: 8 persones.

Franges horaris disponibles:

- a) De dilluns a divendres: de 08:00 a 08:50, de 09:00 a 09:50, de 10:00 a 10:50 hores, d'11:00 a 11:50 hores, de 12:00 a 12:50 hores, de 13:00 a 13:50 hores, de 17:00 a 17:50 hores, de 18:00 a 18:50 hores, de 19:00 a 19:50 i de 20:00 a 20:50 hores.
- b) Dissabte: de 09:00 a 09:50, de 10:00 a 10:50 hores, d'11:00 a 11:50 hores, de 12:00 a 12:50 hores i de 13:00 a 13:50 hores.

Disposició de la sala no des del punt de vista de classes dirigides sinó com a utilització de les bicicletes per a l'execució d'exercicis cardiovasculars.

Només es podran fer servir les 8 bicicletes col·locades a la sala, distanciades entre elles seguint el *Pla de seguretat, higiene, distanciament i concentració de persones*.

Hi haurà a disposició del soci:

- Producte de desinfecció per a les bicicletes, així com papers secants, per tal de procedir a la seva neteja abans i després de la seva utilització.
- Gel hidroalcohòlic per la neteja de mans.

Només es podran fer servir aquestes bicicletes. La resta de material de la sala no estarà a disposició dels socis.

El usuari hauran de portar la seva tovallola i el seu bidó d'aigua, els quals no es podran compartir.



## **12.- ACTIVITATS**

Amb l'inici de la Fase 2 s'inicien les següents activitats:

- a) Classes d'activitats dirigides
- b) Classes particulars de pàdel i tennis

### **12.1.- Activitats dirigides**

Les classes d'activitats dirigides es duran a terme a l'exterior, concretament a la terrassa d'estiu del Club. Cal sol·licitar l'assistència mitjançant cita prèvia.

Aquestes classes estan adreçades a tots els socis del Club, de manera gratuïta, sense necessitat d'haver de pagar la quota d'activitats dirigides.

El socis podran venir acompanyants per una persona no sòcia, la qual haurà de pagar una entrada de 2,00€. Aquesta quantitat s'haurà d'abonar en efectiu i amb l'import just.

Durada de les classes: **de 45 a 55 minuts.**

Màxim aforament per classe: 24 persones.

No s'utilitzarà el material del Club. Els assistents hauran de portar la seva màrrega.

És aconsellable dur tovallola i un bidó d'aigua, el qual també podrà fer-se servir durant les classes.

Per la setmana del **22 al 28 de juny** s'han programant **9 classes**:

**a) Dimarts 23 de juny**

08:15 hores: Pilates  
19:00 hores: Zumba  
20:00 hores: Tonificació

**b) Dimecres 24 de juny. Festivitat de Sant Joan.**

**El Club està obert només pel matí de 09:00 a 14:00 hores.  
No hi haurà classes d'activitats dirigides.**

**c) Dijous 25 de juny**

08:15 hores: Hipopressius  
19:00 hores: Tonificació  
20:00 hores: Zumba Toning

**d) Divendres 26 de juny**

08:15 hores: Estiraments (**classe de 45 minuts**)  
19:00 hores: Zumba  
20:00 hores: Pilates



Descripció de les classes:

- **GAC**  
Exercicis específics per tonificar glutis, abdomen i cames.  
Intensitat mitja.
- **Gluteboom**  
Programa d'entrenament destinat a la millora dels glutis, tant a nivell estètic com funcional.  
Intensitat mitja – alta.
- **Hipopressius**  
Activitat que consisteix en la realització de postures i moviments sense impacte que busquen disminuir la pressió toràcica, abdominal i pèlvica i corregir la postura del cos.  
Intensitat baixa.
- **Pilates**  
Classe que consisteix en l'execució d'exercicis coordinats i orientats a la millora de de la flexibilitat, l'equilibri i la força, sent l'abdomen el centre muscular del cos.  
Intensitat baixa.
- **Tonificació**  
Exercicis destinats a treballar tots els grups musculars amb diferents graus d'intensitat.
- **Zumba**  
Activitat física que enforteix el cos mitjançant moviments de ball combinats amb una sèrie de rutina aeròbica utilitzant diferents ritmes.  
Intensitat alta.
- **Zumba toning**  
Variació de les classes de zumba amb combinació d'exercicis aeròbics amb moviments d'entrenament de força.  
Intensitat alta.

## **12.2.- Classes particulars de pàdel i tennis**

Les classes particulars de pàdel i tennis tindran lloc a les pistes reservades prèviament mitjançant el procediment de sol·licitud de cita prèvia.

Durada de les classes: **60 minuts.**

Aforament per classe: màxim de 3 alumnes més professor.



Horaris:

### Pàdel i Tennis

Franges horaris disponibles:

- a) De dilluns a divendres: de 08:30 a 09:30 hores, de 09:30 a 10:30 hores, de 10:30 a 11:30 hores, d'11:30 a 12:30 hores, de 12:30 a 13:30 hores, de 17:00 a 18:00 hores, de 18:00 a 19:00 hores, de 19:00 a 20:00 i de 20:00 a 21:00 hores.
- b) Dissabte: de 09:30 a 10:30 hores, de 10:30 a 11:30 hores, d'11:30 a 12:30 hores i de 12:30 a 13:30 hores.

Preu:

Número d'alumnes	SOCI	NO SOCI
Un	15,00€/classe	19,00€/classe
Dos	12,00€/classe/persona	15,00€/classe/persona
Tres	10,00€/classe/persona	13,00€/classe/persona

El socis podran venir acompanyants d'una persona no sòcia.

Els imports s'hauran d'abonar en efectiu i amb l'import just.





Club Natació Reus Ploms  
Pla de seguretat, higiene, distanciament i concentració de persones

ETAPA DE LA REPRESA

Data de publicació: 05 de maig de 2020

Darrera actualització: 21 de juny de 2020

### Quadre de disponibilitat d'espais a l'aire lliure per dies i franges horàries

#### DEL DILLUNS 22 AL DIVENDRES 26 DE JUNY DE 2020

HORARI	ESPAIS DISPONIBLES		
	Atletisme	Piscina	Pista ext.
08:00 - 08:55	X	X	X
09:00 - 09:55	X	X	X
10:00 - 10:55	X	X	X
11:00 - 11:55	X	X	X
12:00 - 12:55	X	X	X
13:00 - 13:55	X	X	X
17:00 - 17:55	X	X	X
18:00 - 18:55	X	X	X
19:00 - 19:55	X	X	X
20:00 - 20:55	X	X	X

HORARI	ESPAIS DISPONIBLES		
	Frontó	Pàdel	Tennis
08:00 - 09:25	X	X	X
09:30 - 10:55	X	X	X
11:00 - 12:25	X	X	X
12:30 - 13:55	X	X	X
17:00 - 18:25	X	X	X
18:30 - 19:55	X	X	X
20:00 - 21:25	X	X	X

#### DISSABTE 27 DE JUNY DE 2020

HORARI	ESPAIS DISPONIBLES		
	Atletisme	Piscina	Pista ext.
09:00 - 09:55	X	X	X
10:00 - 10:55	X	X	X
11:00 - 11:55	X	X	X
12:00 - 12:55	X	X	X
13:00 - 13:55	X	X	X

HORARI	ESPAIS DISPONIBLES		
	Frontó	Pàdel	Tennis
09:00 - 10:25	X	X	X
10:30 - 11:55	X	X	X
12:00 - 13:25	X	X	X

### Quadre d'horaris de les classes d'activitats dirigides

#### SETMANA DEL DIMARTS 23 AL DIVENDRES 26 DE JUNY DE 2020

HORARI	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	23	24	25	26
08:15 - 09:10	Pilates		Hipopressius	Estiraments
19:00 - 19:55	Zumba		Tonificació	Zumba
20:00 - 20:55	Tonificació		Zumba Toning	Pilates

SANT JOAN





### Quadre de disponibilitat d'espais tancats per dies i franges horàries

#### DEL DILLUNS 22 AL DIVENDRES 26 DE JUNY DE 2020

HORARI	ESPAIS DISPONIBLES		
	Sala de fitness	Sala de musculació	Sala de bike
08:00 - 08:50	X	X	X
09:00 - 09:50	X	X	X
10:00 - 10:50	X	X	X
11:00 - 11:50	X	X	X
12:00 - 12:50	X	X	X
13:00 - 13:50	X	X	X
17:00 - 17:50	X	X	X
18:00 - 18:50	X	X	X
19:00 - 19:50	X	X	X
20:00 - 20:50	X	X	X

#### DISSABTE 27 DE JUNY DE 2020

HORARI	ESPAIS DISPONIBLES		
	Sala de fitness	Sala de musculació	Sala de bike
09:00 - 09:50	X	X	X
10:00 - 10:50	X	X	X
11:00 - 11:50	X	X	X
12:00 - 12:50	X	X	X
13:00 - 13:50	X	X	X

Club Natació Reus Ploms  
Reus, 05 de maig de 2020