



CLUB NATACIÓ REUS PLOMS

PLA DE SEGURETAT, HIGIENE, DISTANCIAMENT I CONCENTRACIÓ DE PERSONES



DESESCALADA

**PRIMER TRAM
23 de novembre de 2020**



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
- 7.- Compromís de responsabilitat

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.- Circulacions d'entrada i de sortida del Club
 - 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.- 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.- Hidratació
 - 10.6.- Gel hidroalcohòlic
- 11.- Espais disponibles
 - 11.1.- Pista d'atletisme
 - 11.2.- Frontó
 - 11.3.- Pistes de pàdel
 - 11.4.- Pistes de tennis
 - 11.5.- Piscines de Marià Fortuny
 - 11.6.- Gimnàs (sala de fitness i sala de musculació)
 - 11.7.- Sala de bike
- 12.- Serveis
 - 12.1.- Activitats dirigides
 - 12.2.- Cursets de natació
 - 12.3.- Classes particulars de pàdel i tennis
- 13.- Seccions esportives

Annexos

- Quadre de disponibilitat d'instal·lacions per dies i franges horàries.
- Quadre de disponibilitat del gimnàs per dies i franges horàries.
- Quadre d'horaris de les classes d'activitats dirigides.



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 d'obertura progressiva d'activitats del Departament de Salut de la Generalitat 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 desescalada progressiva 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 al **PRIMER TRAM DE LA DESESCALADA** comunicat pel Govern mitjançant el document:

- Resolució SLT/2983/2020, de 21 de novembre.
Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya número 8.277 de 21/11/2020.

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 increment de la velocitat de transmissió o del número d'ingressos hospitalaris setmanals.



5.- HORARI DEL CLUB

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

- a) De dilluns a divendres de 08:00 a 21:00 hores.
- b) Dissabte de 08:00 a 14:00 hores.
- c) Diumenge: tancat.

Aquest horari pot veure's modificat per l'organització d'esdeveniments esportius.

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.



7.- COMPROMÍS DE RESPONSABILITAT

Pel fet d'accedir a les instal·lacions del Club, els socis, usuaris, acompanyats i treballadors declaren, manifesten, són coneixedores, acceptes i es comprometen a:

Declaro

- Que el Club Natació Reus Ploms m'ha informat del seu ***Pla de seguretat, higiene, distanciament i concentració de persones***, i per tant conec els protocols de seguretat establerts per l'entitat.
- Que la decisió d'utilitzar les instal·lacions esportives del Club Natació Reus Ploms és fruit d'una decisió personal i voluntària, amb la qual he pogut valorar i ponderar conscientment aquesta presència tot tenint present els riscos per a la meua salut que comporta l'actual situació de pandèmia provocada per la Covid-19.

Manifesto

- Que no he estat en contacte amb persones infectades en els darrers 14 dies.
- Que no he tingut símptomes propis de la Covid-19: tos, febre, alteracions del sabor ni de l'olfacte, mucositat, malestar general, nàusees, vòmits, diarrea, ...

Sóc coneixedor

- Que si presento algun dels símptomes de la Covid-19 descrits anteriorment, he tingut contacte amb persones infectades en els darrers 14 dies o a l'entrada al Club dono una temperatura superior a 37,3°C no podré accedir a les instal·lacions del Club Natació Reus Ploms.

Accepto

- Que tot i l'adopció de les màximes mesures preventives per part del Club Natació Reus Ploms, l'entitat no pot garantir que la resta de socis, usuaris, professionals, entrenadors, monitors, socorristes i personal que treballa al Club hagin realitzat diàriament la certificació de no contagi i, conseqüentment, hagin donat negatiu en el test de la Covid-19.

Em comprometo

- A seguir les directrius establertes pel ***Pla de seguretat, higiene, distanciament i concentració de persones*** del Club Natació Reus Ploms, així com les indicacions del personal del Club.
- A assumir personalment i individualment totes les conseqüències i responsabilitats derivades per l'incompliment d'aquest protocol de seguretat.



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

8.- PÀRQUING

El pàrquing del Club romandrà obert amb el següent horari:

- a) De dilluns a divendres de 07:45 a 21:25 hores.
- b) Dissabte de 07:45 a 14:25 hores.
- c) Diumenge: tancat.

Fora d'aquest horari les portes d'accés al pàrquing estaran tancades excepte per organització d'esdeveniments esportius, aspecte que pot condicionar aquestes franges horàries.

9.- ACCÉS A LES INSTAL·LACIONS

9.1.- Cita prèvia

Per tal de sol·licitar:

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

En aquesta **PRIMER TRAM DE LA DESESCALADA**, s'estableixen quatre sistemes de cita prèvia:

- a) Enviant un e-mail a l'adreça electrònica del departament d'atenció al soci del CN Reus Ploms:

atencioalsoci@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.



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

www.reusploms.cat

c) Presencialment, en l'horari d'obertura del Club.

d) Via telèfon (977.75.75.20) en l'horari d'obertura del Club.

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 en les sol·licituds 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 rebí la confirmació per part del Club Natació Reus Ploms.

Tota la informació relacionada amb els espais disponibles en aquest **PRIMER TRAM DE LA DESESCALADA** 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 aquest **PRIMER TRAM DE LA DESESCALADA** 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.

Per a la utilització de tots els espais, el socis podran venir acompanyants per una persona no sòcia, la qual haurà de pagar una entrada de 4,00€ per franja horària de matí o tarda.

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.



9.2.- Circulacions d'entrada i de sortida del Club

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

Entrada

Els moviments d'entrada per accedir a les instal·lacions del Club Natació Reus Ploms es duran a terme pel torn (baixat) del vestíbul del Pavelló Joan Sirolla que dona accés directament a la pista d'atletisme.

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

En aquesta zona d'atenció al soci es desenvoluparan les tasques de comprovació de les cites prèvies i de presa de temperatura.

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, excepte casos de sol·licitud in situ sempre que hi hagi disponibilitat d'espai.

Sortida

Els moviments de sortida de les instal·lacions del Club Natació Reus Ploms tindran lloc per les escales que pugen al vestíbul del Pavelló Joan Sirolla des de la zona del gimnàs, és a dir, per un espai completament oposat al de les entrades.

Circulacions

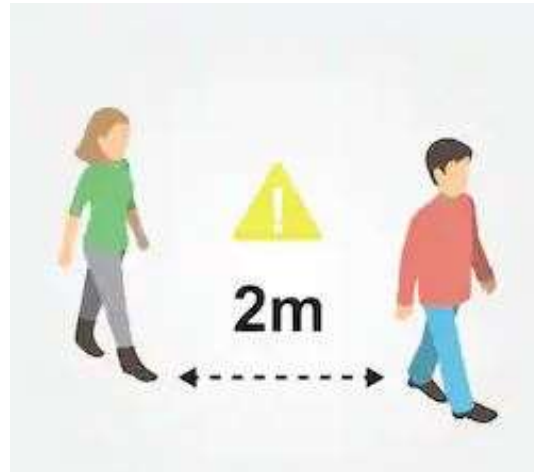
Està prohibit utilitzar altres vies de circulació que les establertes en cada cas.

Les circulacions sempre seran per la dreta de cada persona. Està prohibit aturar-se en vies de moviment de persones.





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



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, així com per a les circulacions internes, 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

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:

- Atenció telefònica (Telèfon: 977.75.75.20)
- Departament d'atenció al soci
Sra. Ana Moreno
Sra. Noelia Serena
Sra. Ana Garcia
Sra. Azara Orts
atencioalsoci@reusploms.cat
- Departament d'administració i comptabilitat
Sr. Gaietà Pagès
administracio@reusploms.cat
- Per qualsevol gestió relacionada amb el *Pla de seguretat, higiene, distanciament i concentració de persones*.
Departament de direcció esportiva
Sr. Daniel Breva
desportiva@reusploms.cat



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

En un dels espais de la zona d'atenció al soci es duran a terme tasques vinculades amb la realització de tràmits administratius. Per accedir cal utilitzar les portes corresponents, tant d'entrada i de sortida, diferents a les emprades en el cas d'entrada i sortida de les instal·lacions.

9.6.- Col·laboració del soci

Tenint present de tots els aspectes 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.- Circuits de circulació interna

A mesura que s'avança en els trams de desescalada 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

Estan a disposició dels socis i usuaris els serveis del Club ubicats a l'Edifici de Marià Fortuny, al Pavelló Joan Sirolla i a l'Edifici Social.

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 de les piscines del Club. L'ús d'aquests vestidors només està permès, per normativa del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, per practicants d'activitats esportives aquàtiques.

Aquests espais s'ofereixen com a zones per canviar-se de roba de forma ràpida.

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

Malgrat que es podran utilitzar les dutxes dels vestidors oberts, en el cas de les dutxes de les piscines amb un aforament màxim de dues persones simultàniament, és aconsellable que totes les persones es dutxin a l'arribar al seu lloc de residència.

Si cal entrar al vestidor tancats 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 vestidors 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

No es podrà disposar d'aquest servei.

10.5.- 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.

10.6.- Gel hidroalcohòlic

Hi haurà gel hidroalcohòlic a disposició de socis i esportistes a diferents punts del Club per anar desinfectant les mans sempre que convingui i, d'aquesta manera, minimitzar el màxim possible el risc de contagi de la Covid-19.



11.- ESPAIS DISPONIBLES

Cal tenir present que l'ús de les instal·lacions vindrà definida pels trams de desescalada progressiva establerts per les autoritats.

Actualment estan oberts tots els espais del Club a excepció de la piscina exterior de 50 metres i de l'espai infantil.

Els espais estaran disponibles únicament en franges de 55 a 1:25 minuts (en funció de l'espai i la modalitat esportiva).

Algunes de les instal·lacions s'utilitzaran únicament i exclusivament per 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 dels trams de desescalada.

L'horari de disponibilitat dels diferents espais pot patir modificacions pel correcte desenvolupament de les activitats internes del Club.

11.1.- Pista d'atletisme

Màxim aforament per franja horària: 60 persones.

Franges horaris disponibles:

- a) De dilluns a divendres: de 08:00 a 08:55 hores, 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, de 13:00 a 13:55 hores, de 14:00 a 14:55 hores, de 15:00 a 15:55 hores, de 16:00 a 16:55 hores, de 17:00 a 17:55 hores, de 18:00 a 18:55 hores, de 19:00 a 19:55 hores i de 20:00 a 20:55 hores.
- b) Dissabte: de 08:00 a 08:55 hores, 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):

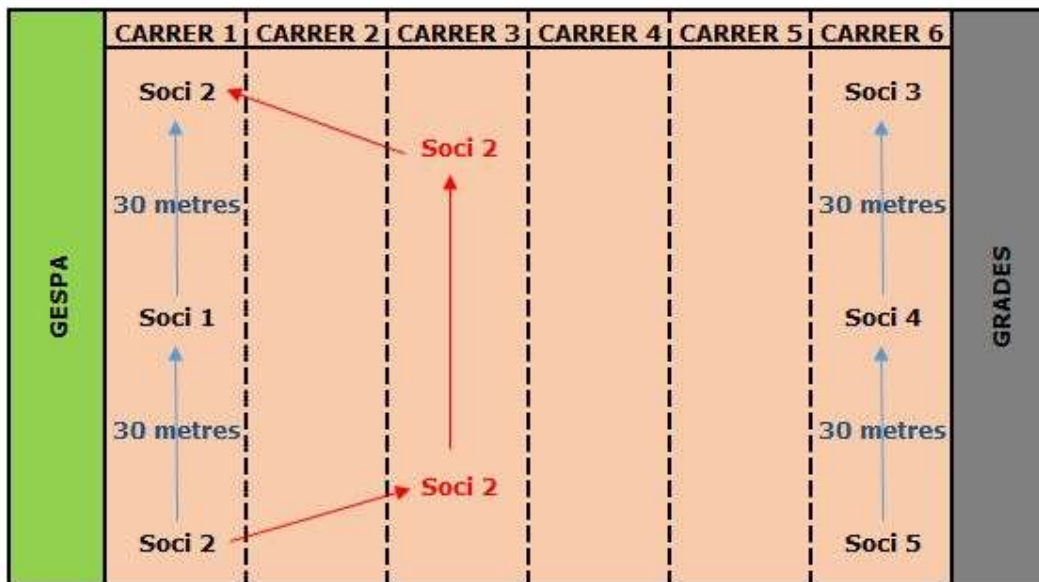
- Carrers pista d'atletisme: no es pot córrer en grup, només de forma individual pels carrers 1 i 6 (número 5 a la recta de meta). Distància entre corredors de 30 metres. Si cal avançar al soci precedent cal fer-ho pel carrer 3 si es circula pel carrer 1 i pel carrer 4 si es circula pel carrer 6 (número 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:

- a) De dilluns a divendres: de 08:00 a 08:55 hores, 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, de 13:00 a 13:55 hores, de 14:00 a 14:55 hores, de 15:00 a 15:55 hores, de 16:00 a 16:55 hores, de 17:00 a 17:55 hores, de 18:00 a 18:55 hores, de 19:00 a 19:55 hores i de 20:00 a 20:55 hores.
- b) Dissabte: de 08:00 a 08:55 hores, 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 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 08:30 a 09:55 hores, 10:00 a 11:25 hores, d'11:30 a 12:55 hores, de 13:00 a 14:25 hores, de 14:30 a 15:55 hores, de 16:00 a 17:25 hores, de 17:30 a 18:55 hores i de 19:00 a 20:25 hores
- b) Dissabte: de 08:00 a 09:25 hores, de 09:30 a 10:55 hores, d'11:00 a 12:25 hores i de 12:30 a 13:55 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.- Pistes de tennis

Màxim aforament per franja horària: 12 persones.

Franges horaris disponibles:

- a) De dilluns a divendres: de 08:30 a 09:55 hores, 10:00 a 11:25 hores, d'11:30 a 12:55 hores, de 13:00 a 14:25 hores, de 14:30 a 15:55 hores, de 16:00 a 17:25 hores, de 17:30 a 18:55 hores i de 19:00 a 20:25 hores
- b) Dissabte: de 08:00 a 09:25 hores, de 09:30 a 10:55 hores, d'11:00 a 12:25 hores i de 12:30 a 13:55 hores.

Utilització de les pistes 1, 2 i 3 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.

11.5.- Piscines de Marià Fortuny

Màxim aforament per franja horària: 15 persones.

Franges horaris disponibles:

- a) De dilluns a divendres: de 08:00 a 08:55 hores, 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, de 13:00 a 13:55 hores, de 14:00 a 14:55 hores, de 15:00 a 15:55 hores, de 16:00 a 16:55 hores, de 17:00 a 17:55 hores, de 18:00 a 18:55 hores, de 19:00 a 19:55 hores i de 20:00 a 20:55 hores.
- b) Dissabte: de 08:00 a 08:55 hores, 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 (excepte nedadors federats de les seccions d'aigua).

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.

11.6.- Gimnàs (sala de fitness i sala de musculació)

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

Franges horaris disponibles:

- a) De dilluns a divendres: de 08:00 a 08:55 hores, 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, de 13:00 a 13:55 hores, de 14:00 a 14:55 hores, de 15:00 a 15:55 hores, de 16:00 a 16:55 hores, de 17:00 a 17:55 hores, de 18:00 a 18:55 hores, de 19:00 a 19:55 hores i de 20:00 a 20:55 hores.
- b) Dissabte: de 08:00 a 08:55 hores, 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.

A) Sala de fitness

Màxim aforament per franja horària: 8 persones.

B) Sala de musculació

Màxim aforament per franja horària: 4 persones.

11.7.- Sala de bike

Màxim aforament per franja horària: 8 persones.

Franges horaris disponibles:

- a) De dilluns a divendres: de 08:00 a 08:55 hores, 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, de 13:00 a 13:55 hores, de 14:00 a 14:55 hores, de 15:00 a 15:55 hores, de 16:00 a 16:55 hores, de 17:00 a 17:55 hores, de 18:00 a 18:55 hores, de 19:00 a 19:55 hores i de 20:00 a 20:55 hores.
- b) Dissabte: de 08:00 a 08:55 hores, 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.

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

12.- SERVEIS

Disponibilitat dels següents serveis:

- a) Activitats dirigides
- b) Cursets de natació
- c) Classes particulars de pàdel i tennis

12.1.- Activitats dirigides

Les classes d'activitats dirigides es duran a terme al restaurant d'estiu, al local social. Cal sol·licitar l'assistència mitjançant cita prèvia.

Inici: dijous 26 de novembre.

De moment queden ajornades les classes dirigides d'aquagym.

Durada de les classes: de 35 a 45 minuts.

Màxim aforament per classe: 6 persones.

Els assistents hauran de portar la seva màrrega.

Si s'utilitzarà material del Club, aquest serà prèviament desinfectat.

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

ACTIVITATS DIRIGIDES - LOCAL SOCIAL

HORA	DILLUNS	DIMARTS
08:15 - 09:00	PILATES	GLUTEBOOM
09:15 - 10:00	ZUMBA	HIPO-PILATES
17:30 - 18:15	TBC	GAC
18:30 - 19:15	CARDIO TONO	CARDIO ABDOMEN
19:30 - 20:10	ZUMBA (40')	TONIFICACIÓ (40')
20:20 - 21:00	GAC (40')	ZUMBA (40')

ACTIVITATS DIRIGIDES - LOCAL SOCIAL

HORA	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:15 - 09:00	ESTIRAMENTS	GAC	PILATES
09:15 - 10:00	ZUMBA	PILATES	ZUMBA
17:45 - 18:30	GAC	TBC	CARDIO TONO
18:45 - 19:30	ZUMBA	CARDIO ABDOMEN	ZUMBA
19:45 - 20:20	HIPOPRESSIUS (35')	GLUTEBOOM (35')	PILATES (35')
20:25 - 21:00	PILATES (35')	ESTIRAMENTS (35')	IOGA (35')

- a) Classes de 45 minuts de durada si no s'especifica una altra cosa.
- b) Aforament màxim: 6 persones més monitor.
- c) Els assistents hauran de portar la seva pròpia màrrega.
- d) És aconsellable dur tovallola i un bidó d'aigua.
- e) Si s'utilitza material del Club, aquest serà desinfectat prèviament.



Descripció de les classes:

- **Aquagym**
Modalitat de fitness aquàtic que consisteix en la pràctica d'exercicis aeròbics, amb suport musical, centrats en la tonificació muscular.
Intensitat baixa.
- **Estiraments**
Activitat multilateral d'intensitat baixa.
- **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.
- **Ioga**
Treball de flexibilitat, força, coordinació, equilibri, ... És la gimnàstica més completa per treballar "cos, ment i esperit".
Intensitat baixa.
- **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.
- **TBC**
Tonificació general a partir del treball cardiovascular amb suport musical.
Intensitat mitjana.
- **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.



12.2.- Cursets de natació

Els cursets de natació es tornaran a reprendre el dilluns 30 de novembre.

Durant la setmana del 23 de novembre el Club trucarà a les famílies per conèixer les seves disponibilitats horàries i confeccionar de nou els grups de convivència.

12.3.- 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: de 55 a 85 minuts.

Aforament per classe: màxim de 3 alumnes més professor.

Horaris:

Pàdel i Tennis

Franges horaris disponibles:

De dilluns a divendres: de 08:30 a 09:55 hores, 10:00 a 11:25 hores, d'11:30 a 12:55 hores, de 13:00 a 14:25 hores, de 14:30 a 15:55 hores, de 16:00 a 17:25 hores, de 17:30 a 18:55 hores i de 19:00 a 20:25 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.



13.- SECCIONS ESPORTIVES

Els entrenaments dels esportistes de les seccions es regiran pels següents percentatges d'aforament màxim:

- Espais a l'aire lliure: 50%
- Espais en instal·lacions cobertes: 30%

Els coordinadors de les seccions traslladaran als esportistes i les seves famílies tota la informació relativa al desenvolupament dels entrenaments.

El llistat d'esportistes assistents per franja horària serà controlat únicament pels coordinadors de les seccions.

No està permesa cap persona que no estigui al llistat de confirmacions traslladat pels coordinadors de la secció a la direcció esportiva del Club.

L'assistència als entrenaments representa l'acceptació de tots els punts tractat en aquest *Pla de seguretat, higiene, distanciament i concentració de persones*.

És millor que les famílies recullin els seus fills a l'entrada del Club, sense accedir a les instal·lacions. En els casos, per exemple per l'edat dels esportistes i sigui necessari accedir a les instal·lacions, els familiars sempre hauran de passar prèviament per la recepció del Club per prendre la temperatura.



Quadre de disponibilitat d'instal·lacions per dies i franges horàries

DE DILLUNS A DIVENDRES

HORARI	ESPAIS DISPONIBLES		
	Atletisme	Frontó	Piscina
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
14:00 - 14:55	X	X	X
15:00 - 15:55	X	X	X
16:00 - 16:55	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	
	Pàdel	Tennis
08:30 - 09:55	X	X
10:00 - 11:25	X	X
11:30 - 12:55	X	X
13:00 - 14:25	X	X
14:30 - 15:55	X	X
16:00 - 17:25	X	X
17:30 - 18:55	X	X
19:00 - 20:25	X	X

DISSABTE

HORARI	ESPAIS DISPONIBLES		
	Atletisme	Frontó	Piscina
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

HORARI	ESPAIS DISPONIBLES	
	Pàdel	Tennis
08:00 - 09:25	X	X
09:30 - 10:55	X	X
11:00 - 12:25	X	X
12:30 - 13:55	X	X



Quadre de disponibilitat del gimnàs per dies i franges horàries

DE DILLUNS A DIVENDRES

HORARI	ESPAIS DISPONIBLES		
	Sala de fitness	Sala de musculació	Sala de bike
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
14:00 - 14:55	X	X	X
15:00 - 15:55	X	X	X
16:00 - 16:55	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

DISSABTE

HORARI	ESPAIS DISPONIBLES		
	Sala de fitness	Sala de musculació	Sala de bike
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

Quadre d'horaris de les classes d'activitats dirigides

ACTIVITATS DIRIGIDES - LOCAL SOCIAL

HORA	DILLUNS	DIMARTS
08:15 - 09:00	PILATES	GLUTEBOOM
09:15 - 10:00	ZUMBA	HIPO-PILATES
17:30 - 18:15	TBC	GAC
18:30 - 19:15	CARDIO TONO	CARDIO ABDOMEN
19:30 - 20:10	ZUMBA (40')	TONIFICACIÓ (40')
20:20 - 21:00	GAC (40')	ZUMBA (40')

ACTIVITATS DIRIGIDES - LOCAL SOCIAL

HORA	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:15 - 09:00	ESTIRAMENTS	GAC	PILATES
09:15 - 10:00	ZUMBA	PILATES	ZUMBA
17:45 - 18:30	GAC	TBC	CARDIO TONO
18:45 - 19:30	ZUMBA	CARDIO ABDOMEN	ZUMBA
19:45 - 20:20	HIPOPRESSIUS (35')	GLUTEBOOM (35')	PILATES (35')
20:25 - 21:00	PILATES (35')	ESTIRAMENTS (35')	IOGA (35')

- a) Classes de 45 minuts de durada si no s'especifica una altra cosa.
- b) Aforament màxim: 6 persones més monitor.
- c) Els assistents hauran de portar la seva pròpia malfega.
- d) És aconsellable dur tovallola i un bidó d'aigua.
- e) Si s'utilitza material del Club, aquest serà desinfectat prèviament.

Club Natació Reus Ploms
Reus, 22 de novembre de 2020