



# **CLUB NATACIÓ REUS PLOMS**

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



**CURS 2020-2021**  
**30 d'agost 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

### **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.- Accés a les instal·lacions
  - 8.1.- Cita prèvia
  - 8.2.- Lectura de temperatura
  - 8.3.- Mesures protectores d'accés
  - 8.4.- Entrada i sortida
  - 8.5.- Circulacions
  - 8.6.- Distància mínima de seguretat
  - 8.7.- Col·laboració de l'esportista
- 9.- Dins de les instal·lacions
  - 9.1.- Serveis
  - 9.2.- Vestidors
  - 9.3.- Espais i horaris
  - 9.4.- Restauració
  - 9.5.- Hidratació
  - 9.6.- Gel hidroalcohòlic
- 10.- Espais disponibles
- 11.- Materials
- 12.- Compromís de responsabilitat



## 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**

L'horari serà el següent:

<b>Dia</b>	<b>Espais d'activitat</b>	<b>Club</b>	<b>Pàrquing</b>
De dilluns a divendres	08:00 - 14:00 hores 16:00 - 22:00 hores	07:55 - 14:15 hores 15:55 - 22:15 hores	07:30 - 24:00 hores
Dissabte	08:00 - 14:00 hores	07:55 - 14:15 hores	07:30 - 14:30 hores
Diumenge			

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

**Aquest quadre no contempla els horaris d'entrenaments dels equips més gran, els quals es regeixen per horaris excepcionals.**

## **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.- ACCÉS A LES INSTAL·LACIONS

#### 8.1.- Cita prèvia

El llistat dels esportistes assistents per franja horària serà controlat únicament pels coordinadors de la secció de **BÀSQUET**.

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

**La sol·licitud de cita prèvia per a ús de les instal·lacions 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.

#### 8.2.- Lectura de temperatura

Abans d'accedir a les instal·lacions es prendrà la temperatura de totes les persones al vestíbul del Pavelló Joan Sirolla.

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

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





### **8.3.- Mesures protectores d'accés**

Per respecte, solidaritat i compromís, és obligatori, tant a l'hora de l'entrada i de la sortida de les instal·lacions del Club Natació Reus Ploms com dels desplaçaments a l'espai d'entrenament, 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.



### **8.4.- Entrada i sortida**

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

#### **Entrada**

Els moviments d'entrada per accedir a la pista 1 del Pavelló Joan Sirolla seran els següents:

- Primer  
Per la rampa del Pavelló Joan Sirolla que dona accés directe a la pista d'atletisme.
- Segon  
Per l'entrada al gimnàs (sala de fitness i sala de musculació).
- Tercer  
Pel passadís que dona accés directe a la pista 1 del Pavelló Joan Sirolla.

#### **Sortida**

Els moviments de sortida de la pista 1 del Pavelló Joan Sirolla seran els següents:

- Primer  
Per la porta gran que dona accés al patí de pedres (al costat de la rampa del pàrquing al Pavelló Joan Sirolla).
- Segon  
Per les escales que donen al darrere de la cafeteria del vestíbul del Pavelló Joan Sirolla.



Si per algun motiu cal tornar endarrere, per exemple per buscar alguna cosa, caldrà fer-ho seguint els canals de circulació interna, és a dir, per les vies d'entrada.

### **8.5.- Circulacions**

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

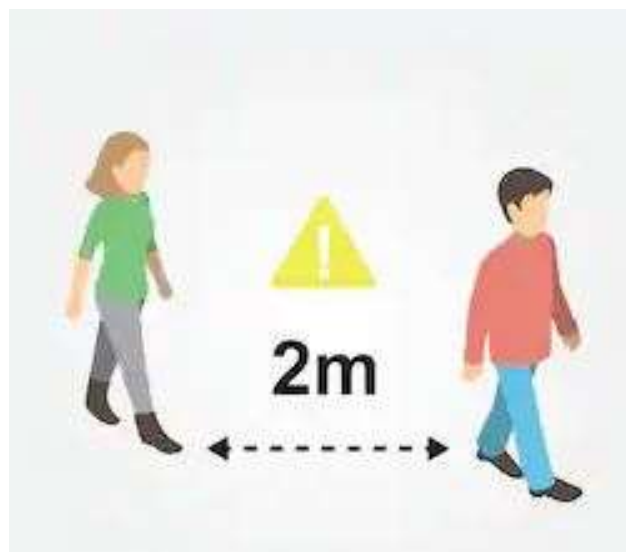
A mesura que s'avança en les fases de desconfinament s'introdueixen de forma progressiva nous espais a disposició dels socis.

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 aglomeració de persones.



### **8.6.- Distància mínima de seguretat**

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







## **8.7.- Col·laboració de l'esportista**

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.- DINS DE LES INSTAL·LACIONS**

### **9.1.- Serveis**

Estan a disposició dels esportistes els lavabos del vestíbul i dels passadissos (entre vestidors 3 i 4) del Pavelló Joan Sirolla.

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.

### **9.2.- Vestidors**

De moment tots els vestidors estaran tancats, a excepció dels vestidors del tennis i de la piscina de Carretera de Tarragona.

No es podran utilitzar les dutxes dels vestidors del Pavelló Joan Sirolla.

Els jugadors disposaran de diversos espais per canviar-se si és necessari, prèvia sol·licitud als seus entrenadors.

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.

### **9.3.- 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*.



#### **9.4.- Restauració**

Només estarà operatiu el bar restaurant d'estiu amb el següent horari:

- De dilluns a divendres d'11:30 a 14:00 hores i de 18:00 a 20:00 hores.
- Dissabte de 12:00 a 14:00 hores.

#### **9.5.- 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.

#### **9.6.- 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.

### **10.- ESPAIS DISPONIBLES**

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

L'horari d'entrenament haurà d'estar comprès entre:

- De dilluns a divendres de 08:00 a 14:00 hores i de 16:00 a 22:00 hores.
- Dissabte de 08:00 a 14:00 hores.

**Aquests horaris no contemplen els horaris d'entrenaments dels equips més gran, els quals es regeixen per horaris excepcionals.**

Està prohibit menjar a tots els espais esportius.

A les pistes cal posar-se un calçat diferent a l'utilitzat per anar pel carrer.

Cal portar una tovallola per a ús exclusivament individual. Està prohibit compartir-la.

Pel desenvolupament del **Bàsquet** es disposarà dels següents espais:

- Pista 2 del Pavelló Joan Sirolla
- Pista 1 del Pavelló Joan Sirolla
- Pista exterior
- Grades de la Pista 1 del Pavelló Joan Sirolla
- Pista d'Atletisme
- Piscines

**Per a la pràctica esportiva en altres espais als habituals cal respectar els entrenaments de la resta d'esportistes del Club.**



## **11.- MATERIALS**

El Club desinfectarà cada dia els espais i materials.

## **12.- COMPROMÍS DE RESPONSABILITAT**

Abans de l'inici de l'entrenament del primer dia, totes les gimnastes hauran de fer arribar als seus entrenadors el document de *Compromís de responsabilitat per a les famílies dels esportistes menors d'edat de les seccions esportives del Club Natació Reus Ploms*.

Club Natació Reus Ploms  
Reus, 30 d'agost de 2020