PLA D'ACTUACIÓ

Reobertura de SIGE SPORT CASTELLAR

22 de juny de 2020

/

Obertura de la piscina exterior *25 de juny de 2020*

SIGE SPORT
CASTELLAR

93 714 28 11
recepcio@sigesportcastellar.com
www.sigesport.es/castellar
c/ País Valencià, 1 - Castellar del Vallès

ÍNDEX

1. Condicions d'obertura 2

2. Mesures de prevenció i seguretat sanitària 3

3. Adaptacions dels diferents espais 5

4. Millores a la instal·lació 7

5. Com ens has d'ajudar? 8

6. Escenaris en funció de l'evolució de la pandèmia 9

7. Responsables del Pla d'Actuació 10

1. Condicions d'obertura

El passat dissabte 30 de juny el BOLETÍN OFICIAL DEL ESTADO Núm. 153, publicava:

Orden SND/458/2020, de 30 de mayo, para la flexibilización de determinadas restricciones de ámbito nacional establecidas tras la declaración del estado de alarma en aplicación de la fase 3 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad.

On es detallaven les principals característiques de funcionament de la Fase 3 pels centres esportius:

Aforament del 50% del màxim permès.

Per tant, mitjançant el control d'accés ens assegurarem de no sobrepassar el 50% de l'aforament del total de tota la instal·lació.
Hem instal·lat un nou sistema de control que us permetrà consultar en temps real l'estat de l'aforament en una pantalla al costat del torn d'accés i, també, podreu consultar-lo online, a partir del 29 de juny, abans de venir al club i accedir amb tot el confort i comoditat.
Un cop assolit aquest 50% no es podrà accedir a SIGE SPORT CASTELLAR fins que no surtin abonats, tot i que les dades estadístiques dels últims anys ens diuen que no és una xifra baixa, pel que no hauria de suposar cap problema.

Sense contacte físic. S'ha de mantenir una distància mínima de 2 metres (1,5 en la fase de nova normalitat).

La distància entre totes les persones dins la instal·lació ha de ser, com a mínim, de 2 metres de distància (1,5 metres a partir de la Fase de Nova normalitat) o caldrà fer ús de la mascareta, pel que s'adaptaran els diferents espais en 4 sentits:

- Es delimitarà l'espai per persona a vestidors (als bancs), sales i piscines.

- Es definiran itineraris per tal d'evitar els encreuaments dels abonats quan es dirigeixin o tornin dels diferents espais.

- Es marcaran els 2 metres de distància en els llocs on pugui ser necessari (abans / després dels torns d'accés, etc.)

- S'alternarà l'ús de la maquinària cardiovascular de fitness per tal de respectar la distància.

Es poden realitzar activitats en grup de fins a 20 persones.

Les classes dirigides tindran un límit de **20 persones o el 50% de l'aforament** de la sala / piscina on es realitzin, sempre i quan es puguin mantenir les distàncies de seguretat.
Com sabeu, disposem del sistema de reserva de classes a la mateixa instal·lació (un cop passat el torn) que reforçarem amb una altra pantalla de reserva per evitar cues, i l'incorporarem al nostre web i a la nova APP, on podreu reservar online, a partir del 29 de juny.

Es permet l'ús de dutxes i vestidors.

És a la primera fase on es podran fer servir i es delimitaran els espais per persona, per mantenir els aforaments i les distàncies.
No es podran fer servir part dels armariets del passadís, per tal d'assegurar que es pot mantenir la distància de seguretat.

2. Mesures de prevenció i seguretat sanitària

- Abans d'obrir hem fet una neteja i higienització integral amb productes homologats pel Ministerio de Sanidad, tot i que després de 3 mesos de tancament és molt poc probable que hi hagi el virus.

- Estarem atents a qualsevol modificació en les exigències que puguin plantejar les autoritats per tal d'aplicar-les de forma immediata.

- Complirem amb els requeriments que ens realitzin les autoritats sanitàries i consells de les associacions de gestors de centres esportius GESTIONA, ADECAF i FNEID.

- Augmentarem la freqüència de neteja en horari d'obertura del club, especialment a les zones de més contacte.

- Ventilarem els diferents espais amb regularitat durant tot el dia.

- Disposarem de solució desinfectant amb gel hidroalcohòlic a l'accés del club i dels espais esportius. Serà obligatori fer-ne ús abans d'iniciar qualsevol activitat.

- Els espais esportius disposaran de polvoritzadors amb desinfectant homologat per tal que pugueu fer-los servir abans d'utilitzar qualsevol màquina o material.

- Instal·larem mampares de protecció a recepció, per la protecció dels nostres client i recepcionistes.

- El nostre equip anirà protegit amb els EPIs recomanats per les autoritats sanitàries i la prevenció laboral i ha realitzat la formació específica en prevenció de la COVID-19 i protocols de funcionament específics.

- Sigueu prudents, mantingueu la distància de seguretat amb el nostre personal i entre vosaltres. Abans de sortir de casa, el nostre equip, revisarà el protocol de símptomes per descartar-los i, un cop arribin al SIGE SPORT CASTELLAR, es prendran la temperatura.

- Prendrem mesures de control d'aforament per complir amb les indicacions de les autoritats sanitàries. Inicialment serà del 50% a nivell general i 30 % a piscines. Es podrà seguir en temps real mitjançant pantalla a recepció i, també, al nostre web i a la nova aplicació mòbil (a partir del 29 de juny).

- També les prendrem per garantir la distància obligatòria que indiqui la normativa: a les sales, als vestidors, a recepció... delimitant l'espai necessari per persona.

- Hem creat una senyalística específica que us recordarà les normes bàsiques de seguretat i els itineraris que hem dissenyat dins el club per evitar l'encreuament de persones i afavorir la distància de seguretat (roll up a recepció, cartells informatius...)

- Deixarem fora de servei els assecadors de mans i cabells i les fonts d'aigua com a mesura preventiva. Podeu porta la vostra ampolla de casa i també disposareu d'aigua a les màquines dispensadores de recepció.

- Adaptarem l'espai de les sales de classes dirigides per garantir la distància mínima, marcant el terra amb espais de 2x2 metres per persona.

- Ajustarem els horaris de les classes dirigides per tal d'evitar aglomeracions en hores punta a l'accés i als vestidors.

- Incorporarem al nostre web el gimnàs online, on podreu realitzar diversos tràmits, reservar classes i altres gestions. D'aquesta forma evitarem cues a recepció i incòmodes esperes (a partir del 29 de juny).

- Disposarem, també, d'una aplicació mòbil on es

podran realitzar aquestes i altres gestions relacionades amb el SIGE SPORT CASTELLAR (a partir del 29 de juny).

- Es limitaran les entrades puntuals i les invitacions, donant preferència a l'accés dels abonats si l'aforament sobrepassa el 60% del màxim autoritzat en cada fase).

- Hem realitzat una neteja i desinfecció dels vasos de piscina i compensació, hem omplert les piscines i les hem desinfectat a 5 ppm de clor durant 72 hores.

- Hem realitzat una hipercloració del sistema d'aigua calenta sanitària, per garantir la qualitat de l'aigua a tota la instal·lació.

- Qualsevol empresa externa que hagi de realitzar treballs dins la instal·lació haurà d'acomplir els mateixos protocols de prevenció i seguretat.

- Es prioritzarà el cobrament electrònic, per minimitzar el risc amb els diners en efectiu.

- Els objectes perduts es guardaran individualment en una bossa i, per motius de seguretat, s'eliminaran cada 3 dies.

3. Adaptacions dels diferents espais

Obrirem tots els espais: les sales, les piscines, les saunes i els hidromassatges, amb totes les garanties sanitàries, sempre i quan les autoritats no ens indiquin el contrari.
De fet, per millorar la qualitat de l'aigua i reduir la seva duresa, hem adaptat la instal·lació per descalcificar, també, la de les piscines.
En molts d'aquests espais hem realitzat adaptacions per tal que es puguin complir les indicacions de seguretat:

Recepció – Vestíbul

- Es diferenciaran les portes de sortida i entrada, per evitar encreuaments de persones.
- Trobareu una catifa amb líquid homologat contra COVID-19, que haureu de trepitjar per de desinfectar el calçat.
- Hem instal·lat mampares de separació al mostrador.
- A recepció trobareu dispensadors de gel desinfectant per a les mans. Serà obligatori fer-ne ús abans d'accedir a la instal·lació.
- En els llocs on és necessari hem marcat la distància de 2 metres, per assegurar la distància física.
- Hem retirat, per precaució, seients i taules.
- Per millorar la ventilació, s'obriran periòdicament les portes a l'exterior.
- Per precaució, el personal de recepció no es farà càrrec de cap bossa, casc, etc. dels abonats.
- Es prioritzarà el pagament electrònic.

Passadissos

- Els que s'hagin de fer servir en els dos sentits de la marxa (del torn /vestíbul fins els vestidors de piscina), aniran marcats amb fletxes de direcció, per tal que us desplaceu per la dreta.
- Als vestidors s'accedirà des de recepció, amb excepció de les persones que vinguin de piscina. Quan torneu de les sales dirigides (totes), haureu de recórrer el passadís exterior per fer-ho.
- Per anar a la sala de fitness o les sales d'activitats dirigides es farà servir el passadís contrari a l'entrada (zona piscina). S'haurà de donar més volta, però reduirem l'encreuament de persones i, per tant, el risc de contagi i l'obligatorietat de fer servir mascaretes.

Vestidors

- Els bancs tindran delimitat l'espai per persona, per tal de mantenir la distància de seguretat.
- Els eixugamans quedaran fora de servei temporalment. Feu servir la vostra tovallola.
- A la sortida del vestidor, per anar a les sales o a la piscina, trobareu una altra catifa amb desinfectant. Si el calçat que porteu per entrenar és diferent al que heu fet servir per accedir a SIGE SPORT CASTELLAR, torneu a desinfectar-lo.

Piscina – Zona termal - Solàrium

La piscina de SIGE SPORT CASTELLAR disposa d'un dels sistemes de desinfecció més eficaços per l'aigua: l'electròlisi salina (en el cas de les cobertes) i cloració mitjançant hipoclorit sòdic (l'exterior) Per tant, no només són aigües 100% segures, si no que desinfectaran tot el material que hi fem servir durant un mínim de temps.
- L'accés a piscina serà el de sempre, des dels vestidors corresponents
- L'accés als vasos coberts es farà per la dreta (vist des de l'accés a la piscina), un cop entreu a la piscina. Si heu de deixar tovalloles i calçat, feu-ho als bancs.
- La sortida dels vasos i del recinte es farà per la banda de l'esquerra, recollint les vostres pertinences abans de sortir.
- Els carrils de piscina seran d'un únic sentit. Estaran agrupats de 2 en 2, per tal de poder anar pel de la dreta i tornar pel de l'esquerra.
- Els 2 carrils de la dreta, seran adients per persones amb un nivell de natació més bàsic, els 2 del mig per nivells mitjans i els 2 de l'esquerra, per persones amb un nivell més avançat.
- No es podrà restar quiet en cas de compartir el carril amb més nedadors.
- Per activitats més estàtiques feu servir la piscina petita.

3. Adaptacions dels diferents espais

- La zona termal tindrà un aforament de 4 persones a la sauna, 4 al bany de vapor.
- Abans de fer servir les gandules del solàrium, desinfecteu-les amb la solució desinfectant que hi trobareu.
- La piscina, mentre el clima exterior ho permeti, romandrà amb les portes obertes per millorar la ventilació.
- Les classes dirigides aquàtiques mantindran la distància de 2 metres entre abonats.
- Els cursos de natació es realitzaran amb normalitat, respectant les distàncies físiques dins i fora de la piscina.
- Quan es produeixi un curs de natació o activitat aquàtica, els espais que facin servir quedaran reservats i no es podran fer servir per altres abonats.

Fitness

- Tindrà un aforament màxim limitat a 70 persones (és una xifra molt elevada per les assistències que tenim durant l'any, no hi hauria d'haver problema).
- A l'entrada trobareu dispensadors de gel desinfectant per a les mans. Serà obligatori fer-ne ús abans d'accedir a la sala.
- Disposareu de vaporitzadors amb líquid desinfectant repartits per tota la sala, feu-los servir per desinfectar les màquines abans de fer-les servir. Apliqueu-los amb el paper industrial que hi trobareu.
- Serà **obligatori l'ús de tovallola gran** (bany / platja) que permeten cobrir la major part de la màquina. No es faran excepcions.
- La maquinària **cardiovascular** estarà disponible de forma alterna, una sí / una no), per mantenir la distància de seguretat.
- El tècnic/a podrà limitar el temps d'ús si hi ha demanda.
- Hem distanciat les màquines de **plaques** (força) i es podran fer servir amb normalitat. Eviteu agrupar-vos al seu voltant.
- Els aparells de **pes lliure** es podran fer servir si es pot mantenir la distància de 2 metres entre abonats.
- En tot cas, el tècnic/a tindrà l'autoritat suficient per permetre o prohibir l'ús, per garantir la distancia física i la seguretat en general.
- La sala es ventilarà els últims 5 minuts de cada hora, obrint les finestres.

Sales d'activitats dirigides

- L'aforament de totes les sales dirigides serà de 20 persones més el monitor.
- Les activitats es realitzaran amb la porta oberta, pel que els monitors rebaixaran el volum de la música.
- A l'entrada trobareu dispensadors de gel desinfectant per a les mans. Serà obligatori fer-ne ús abans d'accedir a la sala.
- Disposareu de vaporitzadors amb líquid desinfectant repartits per tota la sala, feu-los servir per desinfectar les màquines abans de fer-les servir. Apliqueu-los amb el paper industrial que hi trobareu.
- Recordeu que heu de reservar la vostra plaça abans de la classe, donada la limitació d'aforament.
- El terra estarà delimitat amb espais de 2x2 metres per persona per garantir la distància mínima.
- Durant l'espera prèvia a l'inici de la classe s'haurà de ser prudent i respectar les distàncies físiques.
- Incorporem sessions virtuals a la Sala Virtual Juan Aguilar (antiga sala de cycling), que s'hauran de reservar com les classes amb monitor.

Pavelló

- L'accés al pavelló es realitzarà des de la recepció del PAS, però per l'escala exterior.
- Serà responsabilitat de les entitats evitar l'encreuament de grups i complir amb les exigències de cada fase.
- Les grades romandran tancades fins a nou avís.

4. Millores en la instal·lació

No ens hem estat quiets durant l'aturada!

Hem aprofitat per millorar la nostra instal·lació i, tot que no ens conformem i sabem que queden coses per fer, us avancem les millores:

- Ja tenim la Sala Virtual Juan Aguilar (anomenada així en record del nostre company) acabada, preparada per acollir qualsevol tipus de classe i, especialment, classes virtuals variades.

- Estem preparant, i comptem amb tenir-ho pel dia 29 de juny, el gym virtual, per tal que pugueu fer moltes gestions a través del web o a través de l'aplicació mòbil. La setmana vinent tindreu més informació!

- A la Sala Poli, com ens havíem compromès, hem instal·lat més barres per dominades, penjar sacs... o el que sigui que als nostres monitor@s se'ls passi pel cap.

- Hem millorat el sistema de descalcificació de l'aigua, pel que no passava la de la piscina i hem aprofitat per actualitzar la instal·lació de les sales tècniques.

- Hem fet la parada tècnica de piscina, buidant-la, netejant parets, reparant petits detalls... i tornant-la a omplir, tenint-la 24 en filtració en alta cloració...

5. Com ens has d'ajudar?

Tingues paciència.

- Estem en una situació extraordinària i, com a tal, necessita mesures extraordinàries que poden ser més incòmodes que les habituals però que tenen un objectiu comú: reduir el risc de contagi i lluitar tots junts contra la pandèmia.

- Segueix totes les indicacions d'higiene de les autoritats sanitàries (renta't o desinfecta't sovint les mans, no et toquis la cara, cobreix-te si has de tossir...)

- El xip d'accés serà obligatori. Sempre ho ha estat, però ara més que mai: ens ha de permetre realitzar la traçabilitat en cas d'un positiu en COVID-19.

- Porta tovallola gran en cas d'entrenar a la sala de fitness o de haver de fer servir l'estora.

- Seguiu estrictament les indicacions d'aquest manual, del nostre personal i de la senyalística corresponent. Respecteu itineraris, normes d'higiene, neteja de material...

- Desinfecteu el material i aparells abans de fer-los servir. Serà la millor forma d'assegurar-vos que no hi ha risc. Us agrairem, també, que ho feu en acabar, per minimitzar-lo.

- Reserva amb antelació la plaça a la classe que vulguis realitzar.

- Revisa l'estat aforament abans de desplaçar-te a la instal·lació (a partir del 29 de juny)

- Evita el contacte innecessari amb superfícies a tota la instal·lació (baranes, etc.)

- Si has de llençar material de risc (mascaretes o guants, fes-ho als contenidors específics de què disposaràs a la sortida de SIGE SPORT CASTELLAR).

- Si portes el cabell llarg, porta'l recollit per entrenar: evitaràs tocar-te la cara durant l'activitat.

- Fes servir guants de fitness, per reduir la zona de contacte amb el material.

- Si en teniu, porteu la vostra estora per a realitzar entrenaments.

- Si has arribat abans que els teus companys o acabes abans, espera'ls a l'exterior, evitant acumular persones a la recepció.

6. Escenaris en funció de l'evolució de la pandèmia

Us hem detallat la bateria d'adaptacions que aplicarem a la reobertura de SIGE SPORT CASTELLAR, però tant la situació general en relació a la pandèmia, com les pròpies dinàmiques que es puguin generar al funcionament diari de la instal·lació, poden fer necessari l'adaptació d'alguns aspectes. Inicialment, en preveiem els següents:

Abonats > 65

Ens preocupa que els nostres abonats, i les persones en general, majors de 65 anys es quedin a casa per por al contagi.
Volem que realitzin activitat física perquè entenem que és una de les millors opcions per cuidar la seva salut física i emocional i que, per contra, la inactivitat pot suposar una davallada de la seva qualitat de vida.
És per això que si detectem un descens accentuat en l'assistència d'aquestes persones i creiem que pot estar relacionat amb la inseguretat o la por al contagi, reservarem franges horàries específiques de les nostres instal·lacions per a oferir-los un extra de seguretat a SIGE SPORT CASTELLAR on només puguin assistir ells.

Reserva accés fitness i piscines

Inicialment només s'haurà de reservar a les classes dirigides però, en cas que l'aforament de fitness i/o les piscines s'assoleixi en diverses ocasions, també caldrà reservar l'accés a aquests espais.
Preferim no fer-ho inicialment donat que l'aforament previst amb el 50% no el traspassem en situació normal en aquestes dates.
Si la situació és diferent, reaccionarem aplicant la reserva prèvia a fitness i/o piscines i limitant el temps d'ús.

Ús obligatori de la mascareta

Només és obligatòria si no es pot mantenir la distància de seguretat i per això hem dissenyat els itineraris per anar / tornar als espais esportius.
Entenem que és més còmode i ràpid anar per l'itinerari de sempre, però es dificultaria mantenir la distància de seguretat.
Si no aconseguim implementar aquests hàbits, ens veurem en situació de fer obligatori l'ús de mascareta en tots els espais no esportius.

Classes dirigides

Inicialment el format de les classes dirigides és l'habitual: 15' a fitness, 45' de forma genèrica i 60' les específiques.
En cas que, en moments punta, la demanda fos molt superior, es podria optar per 2 solucions: incrementar el número de classes simultànies (fet no sempre serà possible tenint en compta la limitació d'aforament i la disponibilitat de sales) o la reducció a 30' per realitzar-ne el doble de sessions.

Piscina d'estiu

L'aforament de la piscina és de 129 persones entre els vasos, la zona de gandules i la de gespa.
Els espais no estaran delimitats, per la comoditat de tothom, però si acaba provocant un inconvenient organitzatiu o de convivència, delimitarem espais per a les persones i/o famílies.
Inicialment no caldrà la reserva per accedir a la piscina, però si la demanda fos molt superior a l'oferta, ens plantejarem fer obligatòria la reserva prèvia i, si s'escau, limitar el tems d'ús per tal de permetre que ningú es quedi sense gaudir-la.

7. Responsables del Pla d'Actuació

Coordinadors del Pla d'Acció

Ray Serra	Coordinadora general

Responsable del Pla d'Acció

Quico Cano	Director

Gràcies!
#estaalesnostresmans

SIGE SPORT
CASTELLAR