



# **PROTOCOLS DE SEGURETAT DEL CLUB**

**MESURES PER GAUDIR AMB SEGURETAT  
DE LA PRÀCTICA ESPORTIVA**

**Actualitzats a 20 de setembre de 2020**

# RESUM DELS PROTOCOLS DE SEGURETAT (FAQS 1)

## Quins esports es poden practicar actualment al Club

Estan disponibles totes les instal·lacions excepte la sala d'aigües (obrirà el proper dia 2 d'octubre) i la sala de jocs.

## És obligatori fer una reserva prèvia per accedir al Club?

No és obligatori fer una reserva prèvia per accedir al Club però sí per poder jugar a tennis, pàdel o esquaix, fer una classe d'activitats dirigides o accedir a la piscina interior i a la sala d'aigües.

Les reserves es faran per l'App, per la web, per telèfon o a la mateixa recepció.

## Podré llogar material al Club?

Es poden llogar pilotes, taquilles d'ús diari, tovalloles i raquetes. Les pilotes utilitzades seran desinfectades pel Club abans de tornar-les a llogar.

## Funcionament dels vestidors i de les dutxes

Els vestidors i les dutxes, així com els dispensadors de sabó, les bàscules i els assecadors de banyadors, estan a disposició dels socis i abonats.

Estaran fora de servei els assecadors de cabells i el servei de crema hidratant.

## Què he de tenir en compte en el cas de les activitats dirigides?

Atenent al temps i al número d'inscrits, es combinaran les classes a l'interior i a l'aire lliure.

En el cas de l'spinning, tindrem bicicletes a la sala interior i a l'aire lliure, tot i que la capacitat de la sala interior és menor.

Les bicicletes es desinfecten després de cada ús.

En les classes que calgui haureu de portar el vostre propi *matalasset* i, en tot cas, una tovallola.

## Utilització de la sala de fitness?

En aquesta sala, donat que no acostumem a arribar al màxim aforament permès, no és necessari realitzar una reserva prèvia. Tot i això, segueix vigent l'aforament màxim de 48 persones.

És obligatori l'ús de la mascareta per moure's pel gimnàs excepte en el moment concret en el que es desenvolupi l'activitat física (mantenint, en tots els casos, la distància mínima de seguretat d'un metre i mig).

Caldrà que desinfecteu el material utilitzat després de cada ús amb les tovalloletes o el paper que trobareu a la sala.

Haureu de portar els vostres *matalassets* si en voleu fer servir. Si no en teniu, el Club els ven a preu de cost.

Recomanem l'ús de guants curts de *fitness*.

Com sempre, és obligatori l'ús d'una tovallola.

## Què més he de tenir en compte?

Per una major seguretat, us aconsellem venir canviats de casa i no utilitzar els vestidors i les dutxes.

Feu servir els dispensadors de gel desinfectant instal·lats.

Utilitzeu el mínim possible els lavabos.

Feu servir canyelleres, gorres i cintes per evitar tocar-vos la cara amb les mans.

Sigueu molt curosos si pertanyeu a algun dels grups de risc.

No accediu al Club si teniu qualsevol símptoma de la malaltia o heu estat en contacte amb algú que la pateix.

La pràctica esportiva augmenta i millora el vostre sistema de defenses. No obstant això, sigueu prudents amb el vostre nivell d'exigència i eviteu l'esgotament.



# RESUM DELS PROTOCOLS DE SEGURETAT (FAQS 2)

## Quins són els criteris bàsics de seguretat?

És obligatori l'ús de la mascareta en tots els espais interiors i exteriors del Club excepte en el moment concret en el que es realitzi la pràctica esportiva, a l'interior de les dutxes o quan s'estigui consumint menjar o begudes al bar o a les terrasses.

En tots els casos, quan no es porti mascareta, és obligatori mantenir les distàncies mínimes de seguretat.

No tocar-se la cara sense haver-se rentat les mans prèviament.

## Cal utilitzar mascareta als vestidors, al gimnàs o al bar i les terrasses?

Els vestidors, la sala de fitness i les terrasses són espais com qualsevol altre i, excepte en el moment de l'activitat física, de la dutxa o de la consumició, segueix sent obligatori l'ús de la mascareta.

## Com puc utilitzar la sala d'aigües a partir del mes d'octubre?

La sala d'aigües entrarà en funcionament el dia 2 d'octubre amb reserva prèvia i amb un aforament màxim de 10 persones a la sala en cada torn (independentment de l'aforament de cada estació que trobaràs indicat).

Els horaris inicials seran:

Dimecres, divendres i diumenge de 10:30 a 11:15, de 11:45 a 12:30, de 13:00 a 13:45, de 18:00 a 18:45, de 19:15 a 20:00 i de 20:30 a 21:15 hores.

Les reserves seran de 45 minuts i, a la seva finalització, tots els usuaris hauran d'abandonar la sala per procedir a la seva desinfecció.

## Quan s'obrirà l'accés al Club de pel carrer Rafel Casanova?

Tan aviat com no sigui obligatori el registre d'accés i sortides del socis i usuaris.

## Compromís de responsabilitat

Per accedir al Club cal que signis el compromís de responsabilitat que trobaràs a la recepció en el que declares que has estat informat de les mesures que conté aquest protocol.

## En quins horaris estarà obert el bar?

De les 8:30 a les 16:30 hores i de les 17:45 a les 22:00 hores els laborables i de les 9:00 a les 16:45 hores els caps de setmana i festius.

És obligatori mantenir les distàncies mínimes de seguretat d'1,5 metres si no es porta la mascareta. Els grups màxims seran de 10 persones.

## Quan s'obrirà la sala de jocs del Club?

El fet de compartir cartes i fitxes en espais reduïts no fan aconsellable, de moment, la seva obertura.

## Com accedeixo al Club?

Podràs aparcar en qualsevol del dos pàrquings però només pots entrar al Club per l'entrada de la recepció.

S'ha anul·lat el sistema d'empremtes i s'accedirà amb el mateix carnet de proximitat que s'utilitza per entrar al pàrquing.

## Es mantindran les activitats dirigides a l'aire lliure?

Sempre que sigui possible mantindrem les activitats dirigides a l'aire lliure aprofitant els espais disponibles.

Degut a la bona acceptació d'aquestes activitats a l'aire lliure, seguirem programant activitats dirigides a l'aire lliure cada any en les èpoques en les que les temperatures ho permetin.

# NORMES GENERALS DE LES RESERVES ONLINE (FAQS 3)

## Com puc fer una reserva?

Mitjançant dues plataformes virtuals: l'App Playtomic i la web del Club ([www.cts.cat](http://www.cts.cat)).

**App:** serveix per les reserves de tennis, pàdel i esquaix.

**Web:** serveix per les reserves d'activitats dirigides i de piscina interior i d'estiu.

Per la sala de *fitness* no fa falta fer reserves.

## Qui pot donar-se d'alta a l'App del Club i accedir a les reserves a la web?

Tots els socis i abonats que tinguin 15 anys.

Els menors de 15 anys, atenent a la llei de protecció de dades, hauran de fer les seves reserves per telèfon o a la recepció del Club.

## Com em dono d'alta a la nova App?

Si no et vas donar d'alta quan et vam enviar la contrasenya, donat que aquesta caduca, només cal que demanis a recepció que t'enviïn una nova alta i contrasenya.

Hauràs de descarregar-te l'App "Playtomic" i donar-te d'alta amb el mateix correu que tens al Club (que és el que surt en el correu que t'hem enviat).

La contrasenya per l'App és la mateixa que has d'introduir per les reserves a la web.

## Qui pot fer una reserva de tennis, pàdel o esquaix?

Les reserves les podrà fer un sol jugador.

No obstant això, no pots jugar en dos reserves del mateix esport el mateix dia i en la mateixa franja horària (matí o tarda) encara que hagi reservat la pista un altre soci o abonat.

En tot cas, sempre podràs fer una nova reserva a l'acabar la teva partida i fer un segon partit si hi han pistes disponibles.

## Quina duració poden tenir les reserves?

**Tennis:** 60 minuts els partits individuals i 75 els de dobles.

**Pàdel:** 75 minuts.

Les pistes de tennis i pàdel es poden reservar a qualsevol hora (cada 15 minuts) excepte les de pàdel que, només en horaris de tarda de dilluns a divendres, seran fixes: a les 17:30, a les 18:45, a les 20:00 i a les 21:15 hores.

**Esquaix:** 30 o 60 minuts.

**Piscina interior:** reserves de 15, 30, 45 o 60 minuts.

**Sala d'aigües:** el sistema per torns tancats només permet fer reserves de 45 minuts.

**Activitats dirigides:** tenen la duració pròpia de la classe.

## Em poden canviar la pista que m'assigna per defecte el programa?

Sí, el número de pista és orientatiu i el Club es reserva el dret de modificar-lo per optimitzar els horaris omplint espais buits o assignar una pista que estigui disponible.

## Amb quin temps d'antelació puc fer la reserva?

**Tennis, pàdel i esquaix:** amb una setmana d'antelació i podràs tenir al teu nom un màxim de 3 reserves/esport.

**Activitats dirigides:** no existeix cap límit de reserves.

**Piscina interior i sala d'aigües:** una única reserva per dia amb 48 hores d'antelació tot i que no es podrà realitzar una nova reserva si n'existeix una altra pendent d'utilització.

## Quin marge tinc per anul·lar una reserva?

El programa t'ho permetrà fins 3 hores abans. Passat aquest termini, hauràs de trucar al Club.

En cas de no anul·lar ni avisar el Club es reserva el dret de bloquejar l'opció de reserves dels usuaris reincidents.

## INTRODUCCIÓ

Aquest protocol va néixer amb l'objectiu de facilitar-vos l'estada al Club i garantir la seguretat dels socis i dels treballadors de l'entitat, vetllant per la sanitat pública i respectant les recomanacions de les autoritats sanitàries.

Els principis bàsics de seguretat que regula aquest document es basen en els següents aspectes generals:

- ❖ **Ús obligatori de mascaretes excepte quan es realitza l'activitat esportiva, a les dutxes, a les piletes d'aigua, a la sauna i durant les consumicions.**
- ❖ **Distanciament físic amb el manteniment de la distància mínima de seguretat, principalment en els casos en els que està permès no fer ús de la mascareta.**
- ❖ **No tocar-se la cara sense haver-se rentat les mans prèviament.**



El pla de retorn a la normalitat ha estat esglaonat i regulat en diferents fases en les que els diferents espais, activitats i serveis del Club han entrat en funcionament a mesura que les autoritats sanitàries ho anat autoritzant.

Aquesta nova actualització dels protocols de seguretat respon a l'adaptació a nous canvis legislatius i a la inclusió de les normes per la posada en funcionament de la sala d'aigües.

L'esforç, la paciència i el compliment dels protocols per part de tots vosaltres ens ha permès poder gaudir fins ara d'un Club sense cap brot i sense cap cas positiu puntual entre els alumnes dels esplais i de les escoles.

Us demanem que mantingueu l'esforç i les precaucions perquè tots puguem seguir gaudint d'espais saludables al nostre Club. Moltes gràcies per la vostra col·laboració.

## NORMES GENERALS

Compliment estricta, per part del personal, dels socis i dels abonats, de les mesures d'higiene i de protecció establertes per les autoritats sanitàries en cada moment:

- ❖ Obligació de l'ús de mascaretes en tots els espais interiors i exteriors del Club excepte quan s'està realitzant l'activitat esportiva, a les dutxes o durant les consumicions al bar o a les terrasses.
- ❖ El Club té disponibles tots els seus lloguers habituals: pilotes, tovalloles, raquetes i taquilles d'ús diari. Encara romandran anul·lats els assecadors de cabells i els dispensadors de cremes ubicats als vestidors.
- ❖ Les màquines expenedores estaran en funcionament amb guants de plàstic a disposició dels socis.
- ❖ Implementació de protocols de neteja i desinfecció repetitiva dels diferents espais, sales i equipaments.
- ❖ Els sistemes de ventilació i renovació d'aire estaran oberts al 100%.
- ❖ Sempre que sigui possible, les portes de les instal·lacions i serveis estaran obertes per evitar el contacte amb el poms.
- ❖ Per una major seguretat, recomanem venir canviat de casa per evitar l'ús dels vestidors i de les dutxes.
- ❖ Respecteu les normes generals de prevenció que no són específicament esportives i no es regulen en aquest document.
- ❖ Utilitzeu els espais interiors del Club el mínim temps possible, feu servir els dispensadors de gel desinfectant instal·lats a diferents punts del Club, feu servir canyelleres, gorres i cintes per evitar tocar-vos la cara amb les mans, sigueu molt curosos si pertanyeu a algun dels grups de risc, utilitzeu mocadors d'un sol ús, pagueu preferentment amb targeta de proximitat o per domiciliació bancària i no accediu al Club si teniu qualsevol símptoma de la malaltia o heu estat en contacte amb una persona contagiada en els darrers catorze dies.
- ❖ Recomanem que tingueu un seguiment constant del vostre estat de salut.
- ❖ Aquestes normes i protocols poden patir modificacions per adaptar-se a les noves normatives que vagin dictant les autoritats sanitàries.



## ACCÉS AL CLUB

Els socis i abonats només podran accedir al Club per l'entrada de recepció (c/Prat de la Riba) amb el carnet de proximitat que utilitzeu al pàrquing. Esperem poder obrir properament l'accés pels torns del carrer Rafel Casanova.

Per la vostra seguretat, l'anterior sistema d'accés per empremtes quedarà desconnectat.

## SISTEMA DE RESERVES PRÈVIES DE TOTES LES INSTAL·LACIONS I SERVEIS

Les reserves es faran per l' App (tennis, pàdel i esquaix), per la web (activitats dirigides, piscina interior i sala d'aigües), a la recepció del Club o per telèfon. Els menors de 15 anys hauran de fer les reserves a la recepció del Club o per telèfon.

### ANTELACIÓ DE LES RESERVES:

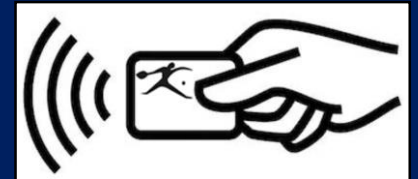
- ❖ **Tennis, pàdel i esquaix:** amb una setmana d'antelació i podràs tenir al teu nom un màxim de 3 reserves per cada esport.

Les reserves les podrà fer un sol jugador. No obstant això, cap soci podrà jugar en dos reserves del mateix esport, el mateix dia i en la mateixa franja horària (matí o tarda) encara que hagi reservat la pista un altre soci o abonat. En tot cas, sempre podràs fer una nova reserva o acabar la teva partida i fer un segon partit del mateix esport, el mateix dia i en la mateixa franja horària si hi ha pistes disponibles.

- ❖ **Activitats dirigides:** les reserves es poden fer 24 hores abans de l'activitat i sense límit de reserves.
- ❖ **Piscina interior i sala d'aigües:** les reserves es poden fer amb 48 hores d'antelació. Un soci no es podrà fer una nova reserva si ja en té una pendent d'utilització.
- ❖ **Sala de fitness, bar i terrasses:** no caldrà fer reserva prèvia tot i que segueixen vigents els aforaments màxims.

### DURACIÓ MAXIMA DE LES RESERVES:

- ❖ **Tennis:** 60 minuts els partits individuals i 75 els de dobles. Les reserves es podran fer en intervals de 15 minuts.
- ❖ **Pàdel:** 75 minuts. Les reserves es podran fer en intervals de 15 minuts excepte en els següents horaris de dilluns a divendres en les que les reserves tindran uns horaris prefixats: a les 17:30, a les 18:45, a les 20:00 i a les 21:15 hores.
- ❖ **Esquaix:** 30 o 60 minuts.
- ❖ **Piscina interior:** reserves de 15, 30, 45 o 60 minuts.
- ❖ **Piscina d'estiu:** el sistema de torns tancats només permet reserves de 45 minuts.
- ❖ **Activitats dirigides:** tenen la duració pròpia de la classe.



Us demanem l'anul·lació de qualsevol servei reservat si no hi podeu assistir amb un mínim de 3 hores abans de la reserva.

El Club es reserva el dret de modificar la pista reservada per una altra per optimitzar els horaris i omplir espais buits, assignar altres pistes que es trobin disponibles o permetre el manteniment de les pistes al personal de manteniment.

## TENNIS I PÀDEL

El tennis i el pàdel són esports a l'aire lliure, que es practiquen en espais amplis i en els que no existeix contacte entre els jugadors. La seguretat que ofereix la seva pràctica els ha fet mereixedors d'estar entre els primers esports en ser habilitats. Tot i que el Club disposa de 19 pistes de tennis i 7 pistes de pàdel a la vostra disposició, us demanem que realitzeu la reserva prèvia fins i tot en aquells horaris en els que sempre tenim disponibilitat de pistes.

- ❖ Mantenir en tots els casos les distàncies de seguretat entre els jugadors (la distància augmenta si existeix vent).
- ❖ En els canvis de costat, cal fer-ho per les bandes oposades de la xarxa.
- ❖ No intercanviar raquetes, pales i altres estris d'ús personal.
- ❖ Recomanem canviar sovint els grips utilitzats.
- ❖ Recordeu que és obligatori l'ús de la mascareta en els espais interiors i exteriors del Club excepte en el moment concret de la pràctica esportiva.
- ❖ Canviar la salutació protocol·lària després del partit per una encaixada de raquetes/pales.



## ACTIVITATS DIRIGIDES

- ❖ Sempre que sigui possible, es realitzaran les activitats dirigides en espais exteriors.
- ❖ En les classes programades a l'exterior, no oblideu portar ulleres de sol, gorres i crema de protecció solar quan calgui.
- ❖ Es marcaran els espais al terra de cada usuari per mantenir la distància de seguretat mínima.
- ❖ En les classes que s'indiquin, els socis i abonats hauran de portar el seu propi matalasset.
- ❖ En tot cas, és obligatori l'ús de tovallola en les activitats dirigides i es recomana l'ús de guants en les classes d' spinning.
- ❖ Recordeu que és obligatori l'ús de mascareta per circular en tots els espais interiors i exteriors del Club (excepte en el moment concret de la pràctica esportiva) i que cal tornar-se a posar la mascareta una vegada finalitzada la classe.
- ❖ Es deixarà un període sense activitat entre classes per facilitar la neteja i desinfecció després de cada ús.





## SALA DE FITNESS

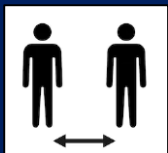
- ❖ Recordeu que és obligatori l'ús de la mascareta en els espais interiors i exteriors del Club excepte en el moment concret de la pràctica esportiva. No es pot circular per la sala de fitness sense la mascareta posada.
- ❖ Imprescindible l'ús de tovallola en aparells de musculació (els usuaris hauran de portar els seus propis matalassos).
- ❖ Recomanem l'ús de guants curts en aquelles activitats que requereixin manipulació de maquinària o estris.
- ❖ Quan els socis i abonats finalitzin la seva activitat, hauran de netejar la maquinària, bancs i manuelles utilitzades.

## PISCINA INTERIOR

- ❖ Manteniment dels nivells de cloració a la banda alta del rang normatiu sanitari perquè, en aquesta banda, s'eliminen els virus de l'aigua. Addicionalment, disposem d'un sistema de filtració per ultraviolats que destrueix els bacteris i els virus.
- ❖ Es mantindrà en funcionament la circulació, depuració i desinfecció de l'aigua de les piscines les 24 hores del dia.
- ❖ Es recomana la utilització d'ulleres de bany per la major concentració de clor i per evitar possibles contagis.
- ❖ Només podrà nedar una persona per carrer.
- ❖ És obligatori dutxar-se abans i després de nedar a la piscina.
- ❖ Els socis hauran de portar el seu propi material bàsic (taules, *pullboys*, etc.) perquè es retiraran els que facilita el Club.
- ❖ S'establiran protocols de distàncies mínimes de seguretat en les classes d'*aquagym* o altres activitats col·lectives.

## SALA D'AIGÜES (TENNISPA)

- ❖ La sala d'aigües entrarà en funcionament el dia 2 d'octubre amb reserva prèvia i amb un aforament màxim de 10 persones a la sala en cada torn (independentment de l'aforament de cada estació que trobaràs indicat).
- ❖ Horaris inicials: dimecres, divendres i diumenge de 10:30 a 11:15, de 11:45 a 12:30, de 13:00 a 13:45, de 18:00 a 18:45, de 19:15 a 20:00 i de 20:30 a 21:15 hores. En els horaris intermedis es durà a terme la desinfecció de la sala.
- ❖ Les reserves seran de 45 minuts i, a la seva finalització, tots els usuaris hauran d'abandonar la sala per procedir a la seva desinfecció.



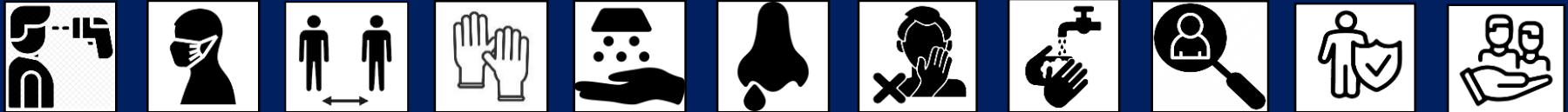
## BAR-RESTAURANT

- ❖ El bar i el restaurant estaran en funcionament en els horaris establerts i amb els aforaments permesos.

## SALA DE JOCS

- ❖ El fet de compartir cartes i fitxes en espais reduïts no fan aconsellable, de moment, la seva utilització per part dels socis.

## PROTOCOLS DE SEGURETAT DEL PERSONAL DEL CLUB



- ❖ Conscienciació, informació i formació del personal amb els nous protocols de reobertura (distanciament físic, neteja, vigilància, ajuda, consultes, etc.) per garantir la seva seguretat i la dels socis i usuaris.
- ❖ El personal haurà de respectar i assumir els protocols de seguretat i higiene així com informar i fer complir les normes de seguretat als socis.
- ❖ Manteniment de les distàncies de seguretat entre el personal i amb els socis i usuaris.
- ❖ Pautar rentats de mans després de tossir, esternudar, sonar-se el nas, anar als lavabos, etc.
- ❖ Desinfectar els objectes personals com ulleres, mòbils i d'altres de manera freqüent.
- ❖ El Club facilitarà els EPIs necessaris per la protecció individual del personal i no podran deixar estris personals al Club.
- ❖ També s'instal·laran mampares de seguretat a la recepció del Club i als despatxos compartits.
- ❖ Evitar, sempre que sigui possible, l'ús compartit de material d'oficina, teclats i ratolins d'ordinador, equips, eines, maquinària i altres estris.

## ACOMPANYANTS, CONVIDATS I INTEGRANTS D' ALTRES EQUIPS

- ❖ Tots els acompanyants i invitats hauran de complir el actuals protocols i les normes establertes pel Club.
- ❖ En el cas dels integrants d'altres equips, a més del compliment dels actuals protocols, s'adoptaran les normatives de les diferents federacions, de la Secretaria General d'Esports i del Consell Superior d'Esports.