

PROTOCOL OBERTURA GIMNÀS I POLIESPORTIU

Introducció:

- L'horari durant la Fase III i fins a 31 de juliol (agost el centre estarà tancat per manteniment) serà de dilluns a divendres de 09.00h a 14.00h i de 15.00h a 21.30h.

No hi haurà activitat i per tant la instal·lació romandrà tancada de 14h a 15h ja que es procedirà a la desinfecció i neteja exhaustiva per part dels treballadors.

- Les entrades al recinte seran a cada hora (durant la resta de temps la porta romandrà tancada), per tal de poder controlar l'aforament. Els treballadors del poliesportiu seran els encarregats d'acompanyar als usuaris fins a la sala. Aquests seran els responsables de controlar el seu bon ús i que tothom compleixi amb les normes.

- Les activitats dirigides es realitzaran a la pista descoberta de l'Institut d'Altafulla. Els horaris d'aquestes seran els mateixos que hi havia abans de l'estat d'alarma, però poden patir algun canvi per pal·liar la calor. Aquests seran de mutu acord entre monitors-usuaris.

Mesures prèvies a la posada en marxa:

- S'ha netejat i desinfectat profundament de la instal·lació abans de l'obertura pel personal de neteja de l'ajuntament.

- Posada en marxa de tots els equips de ventilació (un cop nets) però s'utilitzarà la ventilació natural; finestrals i portes d'emergència obertes de tota la instal·lació.

- Senyalització efectuada i s'ha facilitat els EPIS al personal.

- Dotació de material d'higiene i sanitari pels usuaris: tovalloles de paper d'un sol ús, sabó als W.C. públics, papereres, polvoritzadors amb desinfectant, dosificadors de mans amb hidrogel.

- Explicació al personal dels nous protocols i adaptar el Pla de Prevenció de Riscos a la nova situació.

Mesures relatives a la neteja i desinfecció:

- S'ha col·locat cartells i/o avisos en llocs visibles en la instal·lació per informar i recordar als usuaris i treballadors l'obligació de complir les mesures d'higiene i protecció establertes per l'autoritat sanitària contra la Covid-19.

- Es farà especial èmfasi en la freqüència de neteja i desinfecció de superfícies d'alt contacte, com la recepció, els taulells, el material d'entrenament, les màquines, les baranes, els poms, els polsadors, així com en tots els elements d'ús recurrent.

- Es garanteix un període sense activitat per procedir a la neteja i desinfecció de les sales i així garantir la seguretat de treballadors i usuaris.

- Es disposa de gel hidro-alcohòlic a l'entrada/sortida de la instal·lació pel rentat de mans inicial/final dels usuaris.
- Recomanació de rentat freqüent de mans a usuaris i treballadors durant l'estada a la instal·lació.
- Es garantirà la reposició permanent de sabó en els dosificadors dels lavabos per a facilitar el rentat de mans dels usuaris així com dels diferents materials higiènics que hi haurà a la instal·lació.
- S'incrementarà el protocol de revisió de papereres i retirada de residus.
- Control de la utilització dels W.C. públics. Sol·licitar permís per la seva utilització. Es netejarà i desinfectarà cada vegada que es faci ús.
- Els treballadors de la instal·lació seran els encarregats de desinfectar les màquines utilitzades pels usuaris cada vegada. Es demanarà col·laboració als usuaris.
- Més enllà d'aquestes accions rutinàries al llarg del dia, s'estableixen tres grans actuacions de neteja i desinfecció cada dia en els següents espais: accés principal (entrada/hall), passadís direcció pista, passadís interior fins l'accés a la sala de musculació, sales d'activitats. Realitzar el buidatge de totes les papereres de l'interior de la instal·lació:
 - * Abans d'iniciar l'activitat, adequant les actuacions que ja hi havia establertes i adaptant-les a les exigències actuals.
 - * Al migdia, pel que s'establirà una franja horària en la que no hi haurà activitat i es produiran els canvis de torns dels treballadors, fet que permetrà incidir en la desinfecció.
 - * Al finalitzar l'activitat.

Mesures relatives a la seguretat i a les normes d'ús:

- Es garantirà el distanciament físic mínim de 2 metres entre persones mitjançant la separació o alternança de màquines / equipament; el marcatge de sòl; la vigilància per part de personal o qualsevol altre mètode efectiu. Aquest distanciament és l'adoptat en els principals països de la Unió Europea. Es reduirà l'aforament al 50%.
- Aforament:

Espais	Sala Màquines	Sala activitats dirigides amb màquines (triangle)	Espai a la pista poliesportiva reservat per màquines cardio (entre porteria i camp bàsquet)	Activitats dirigides aire lliure Pista institut (pista sencera)	Activitats dirigides aire lliure Pista institut (mitja pista)
Ocupació Mitja (1/2 aforament) - FASE 3	9	7	6	101	51

- Es recomana la no utilització de la instal·lació als col·lectius de risc (majors de 60 anys, persones amb malalties cardiovasculars, hipertensió arterial, pulmonars cròniques, diabetis, càncer o immunodepressió i embarassades).
- Es podria limitar l'aforament de les classes col·lectives o grupals, garantint un espai mínim de 2x2 metres per usuari, al marge del professor (es recomana el marcat a terra amb cinta adhesiva o pintura). S'utilitzarà la pista de l'institut com a equipament de suport per aquestes activitats. És a l'aire lliure.
- Es senyalitzarà amb cinta al terra els espais a utilitzar pels usuaris, ja sigui per marcar el sentit de la circulació de l'entrada i la sortida a la instal·lació, com per delimitar les zones on cadascú pot fer l'activitat.
- S'establiran circulacions d'un sol sentit per evitar l'encreuament de persones als passadissos, cal seguir les indicacions.
- No hi haurà servei de vestidors ni dutxes.
- Els W.C. públics s'utilitzaran en cas d'emergència i entrada d'un en un per sexe, prèvia sol·licitud.
- No es poden utilitzar les fonts d'aigua. Cal promoure l'ús individual d'ampolles d'aigua o begudes isotòniques.
- Prohibit l'ús de les màquines expenedores i de vènding.
- Es mantindran obertes, en la mesura del possible, les portes d'accés als espais esportius i sales de classes col·lectives per minimitzar contactes i facilitar la ventilació.
- S'utilitzarà la sala d'activitats dirigides com a espai de suport a la sala de musculació. D'aquesta manera es reparteixen les màquines amb la distància de seguretat obligatòria.
- Es redueix l'aforament al 50%, tal com marca la llei per a la Fase III. Es marcarà amb cinta la disposició de cada màquina, deixant, si pot ser, més de 2 mts de separació entre cada una. Estarà prohibit canviar la ubicació de les mateixes, sobretot pel que fa a bancs i peses.
- Les màquines aeròbiques (cintes de córrer, bicicletes estàtiques i el·líptiques) es col·locaran a la pista, davant les portes d'emergència, afavorint així la ventilació natural de les altres dues sales. Hauran de mantenir les distàncies ja comentades anteriorment.
- Es repartirà en punts estratègics els esprais polvoritzadors amb desinfectant, rotllos de paper d'un sol ús, papereres i dosificadors d'hidrogel per tal de mantenir la higiene tant de les màquines com dels usuaris.

Mesures i obligacions dels usuaris/es:

- Caldrà enviar un correu electrònic a poliesportiualtafulla@gmail.com sol·licitant l'alta de l'abonament mensual. A partir de juny, es procedirà al cobrament de la quota tal com figura la OF21. Recordar, en cas de voler donar de baixa el servei cal avisar abans del 25 de cada mes, per tal que no es cobri la mensualitat següent.
- L'entrada a la instal·lació quedarà supeditada a la disponibilitat de places d'aforament. No caldrà cita prèvia.
- El temps màxim d'estada al gimnàs per usuari serà de 120 min.

- Obligació de complir les mesures d'higiene i protecció establertes per les autoritats sanitàries en vers la Covid19. Es obligatori per l'entrada i la sortida del recinte la utilització de mascareta. No serà obligatori mentre es fa l'activitat, tot i que és recomanable.
- Apel·lem a la responsabilitat de l'usuari i la seva honestedat el fet que no utilitzarà el recinte esportiu en cas de tenir símptomes compatibles amb la Covid19 o hagi tingut contacte amb persones malaltes del mateix.
- Cal venir canviat de casa, sabent que no està disponible el servei de vestidors ni dutxes.
- Es recomana portar els objectes personals indispensables, sempre en una motxilla, que es desarà en un espai habilitat.
- Desinfectar el calçat abans de l'entrada a la instal·lació, proporcionat pels responsables de la mateixa.
- És obligatori utilitzar tovallola (ha de cobrir la totalitat de la superfície de contacte), tant en la sala de musculació com en les activitats dirigides. Es recomana portar-ne dues, una per col·locar damunt la maquinària (obligatòria) i una altre per la suor (recomanable).
- És obligatori la utilització de guants curts a la sala de musculació. El centre proporcionarà gels hidroalcohòlics per a la desinfecció de mans.
- L'usuari/a serà l'encarregat/da d'avisar al personal d'aquell material utilitzat un cop acabi l'activitat per procedir a la seva desinfecció. Sobretot els accessoris que requereixen la utilització de les mans. Peses, barres, suports, etc. Es recomana col·laboració en la desinfecció per part dels usuaris.
- Es recomana portar de casa les botelles d'aigua o beguda isotònica, per evitar, ja que està prohibit, beure de les aixetes dels W.C.
- Es recomana dur canellera, cinta o mocador al cap per pal·liar el contacte de la suor amb la maquinària.
- Mantenir en tot moment les distàncies de seguretat (2 mts.) per evitar els contactes. No realitzar cap exercici que requereixi l'ajuda d'una altra persona, només es podran realitzar aquells que amb total seguretat es puguin realitzar de manera individual (fa referència sobretot a l'aixecament de pes).
- Els usuaris que no compleixin amb les indicacions del personal de la instal·lació o de les mesures establertes, podran ser expulsats del recinte i ser sancionats.
- El personal del poliesportiu i responsables de la sala, podran procedir en cas de necessitat, d'acord als protocols interns de seguretat, al tancament preventiu d'alguna o de totes les sales i, fins i tot, de tota la instal·lació, en cas de considerar alguna anomalia que pugui afectar la seguretat dels propis o usuaris.

Pel bon funcionament i seguretat, compliu amb totes les mesures proposades. És responsabilitat de tothom.

Gràcies per la vostra col·laboració.