

# PLA D'ACTUACIÓ

**Reobertura del PAS Polinyà**  
*22 de juny de 2020*



93 713 14 02  
repcio@paspolinya.cat  
www.paspolinya.cat  
c/ Onze de Setembre - Polinyà

# ÍNDEX

<b>1. Condicions d'obertura</b>	<b>2</b>
<b>2. Mesures de prevenció i seguretat sanitària</b>	<b>3</b>
<b>3. Adaptacions dels diferents espais</b>	<b>5</b>
<b>4. PAS online</b>	<b>8</b>
<b>5. Com ens has d'ajudar?</b>	<b>9</b>
<b>6. Escenaris en funció de l'evolució de la pandèmia</b>	<b>10</b>
<b>7. Responsables del Pla d'Actuació</b>	<b>11</b>

# 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, que serà de **265 persones** sense comptar amb el pavelló, vestidors del mateix i grades.

Hem instal·lat un nou sistema de control que us permetrà consultar en temps real l'estat de l'aforament abans de venir al club i accedir amb tot el confort i comoditat. A més, el podreu veure en una pantalla al costat del torn d'accés.

Un cop assolit aquest 50% no es podrà accedir al PAS 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 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.

Disposarem d'un **sistema de reserva de classes a la mateixa instal·lació** (un cop passat el torn), 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 PAS, 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.

- 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 PAS (a partir del 29 de juny).

## 2. Mesures de prevenció i seguretat sanitària

- 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.

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 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.
- Al torn podreu veure l'estat de l'aforament en una pantalla.
- Un cop passat el torn, hi ha instal·lada la pantalla de reserva de classes (ho haureu de fer amb el vostre xip d'accés).
- 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), aniran marcats amb fletxes de direcció, per tal que us desplaceu per la dreta.
- Per **anar** a la sala de fitness o les sales d'activitats dirigides es farà servir el passadís habitual.
- Per **tornar** de la sala de fitness, caldrà tornar fer-ho per la porta de la zona de **pes lliure**, baixant les escales i arribant a recepció.

- Per tornar de la Sala Dirigides i la sala de Ciclo, es farà per la sortida de la porta d'emergència del passadís d'aquesta última, pujant les escales i arribant a recepció.

- Per tornar de la Sala Suaus / Tatami, s'accedirà a la recepció directament.
- La tanca de delimitació del vestíbul permetrà l'accés a la instal·lació sense haver de passar un altre cop pel torn.
- El armariets de la banda de les portes d'accés a vestidors quedaran anul·lats temporalment.

### Vestidors

- S'accedirà per la banda dreta del mur i es sortirà per la banda esquerra (vist des de la porta d'entrada).
- 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, trobareu una altra catifa amb desinfectant. Si el calçat que porteu per entrenar és diferent al que heu fet servir per accedir al PAS, torneu a desinfectar-lo.

### Piscina – Zona termal - Solàrium

La piscina del PAS disposa dels 2 sistemes de desinfecció més eficaços per l'aigua: el tractament >0,5 ppm d'hipoclorit sòdic i sistema d'ultraviolat. Per tant, no només són aigües 100% segures, si no que desinfectaran tot el material que hi fem servir durant un mínim de temps.

- Cada carril de la piscina gran podrà acollir un màxim de 3 nedadors. Per tant l'aforament de la piscina gran serà de 12 persones (en cas de natació lliure) i de 8 x carril (en cas de classe dirigida).
- La piscina petita tindrà un aforament de 12 persones (en ús lliure) i 16 (en cas de classe dirigida).
- L'accés a piscina serà el de sempre, des dels vestidors corresponents.
- A l'entrada a piscina trobareu una altra estora desinfectant, feu-la servir per les vostres xancles.
- L'accés als vasos es farà per la dreta (vist des de

### 3. Adaptacions dels diferents espais

l'accés a la piscina), un cop entreu a la piscina. Si heu de deixar tovalloles i calçat, feu-ho a la banda del socorrista.

- 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 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.

- L'hidromassatge té un aforament d'1 persona. El socorrista podrà limitar els temps d'ús per abonats en cas d'haver-hi demanda.

- La zona termal tindrà un aforament de 2 persones a la sauna, 2 al bany de vapor i 1 a l'hidromassatge fred.

- Abans de fer servir les tumbones 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.

- Els raigs d'aigua es podran fer servir només si el del costat és lliure.

#### Fitness

- Tindrà un aforament màxim limitat a 35 persones.
- A l'entrada trobareu dispensadors de gel desin-

fectant 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.

- La maquinària de plaques (força) es podrà servir sempre i quan la/s màquina/es annexes no estiguin ocupades (optem per aquesta opció per no haver de deixar fora de servei una màquina de cada 2).

- 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 distància 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 la Sala Dirigides i de sala Ciclo serà de **20 persones més el monitor**.

- L'aforament de la Sala Suaus / Tatami serà de **16 persones**, si es fa servir només l'espai principal, i de **20** si es fa servir la sala annexa.

- 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.

### 3. Adaptacions dels diferents espais

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.
- Incorporarem sessions virtual de Les Mills a la Sala Dirigides, que es podran realitzar prèvia reserva en horaris en que la sala no estigui ocupada (a partir del 29 de juny).

#### **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. PAS online

A partir del 29 de juny, posarem en marxa la versió online del PAS i ho farem mitjançant 2 opcions bàsicament:

- Accés web, on podreu realitzar gestions com alta online, reserva de classes, revisió de l'aforament en temps real.

- APP: disposarem d'una aplicació del PAS on podreu realitzar les mateixes gestions que via web i, alhora, gaudir d'altres avantatges.

La setmana vinent disposareu de més informació sobre com enregistrar-vos, descarregar l'aplicació, reservar classes online, etc.

Hem cregut que posar més informació en aquest manual era excessiu.

Tot i així, us volem avançar com haureu de reservar les classes els primers dies:

- Passareu el torn del PAS.

- Al vestíbul hi trobareu una pantalla tàctil i un lector de xips.

- Passareu el xip per tal que us reconegui el sistema.

- Amb el mateix xip clicareu a la pantalla, a l'opció de reserva de classe.

- Us sortiran les opcions (classes que podeu reservar en aquell moment).

- Es podran reservar classes amb un màxim de 30 minuts d'antel·lació.

- Un cop clicada l'opció desitjada, l'haureu de confirmar.

- Ja tindreu la reserva de classe feta.

- Són 10 segons!

## 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 agraïrem, 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.

- 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 del PAS).

- 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.

- **Tingues paciència.** Sí, ens repetim. Però som conscients que es tracta d'una situació desconeguda que ens pot obligar a canviar mesures i adaptar-nos a noves situacions. Comptem amb vosaltres.

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

Us hem detallat la bateria d'adaptacions que aplicarem a la reobertura del PAS, però tant la situació general en relació a la pandèmia, com les pròpies dinàmiques que es puguin generar al funcionament diari del PAS, 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 al PAS 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.

### 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) o la reducció a 30' per realitzar-ne el doble de sessions.

## 7. Responsables del Pla d'Actuació

### Coordinadors del Pla d'Acció

Mónica López	Responsable de Serveis
Mónica González	Responsable de Piscina
Iván Fuerte	Director Adjunt

### Responsable del Pla d'Acció

Quico Cano	Director
------------	----------

**Gràcies!**  
**#estaalesnostresmans**

