



PLA DE CONTINGÈNCIA COVID-19

10/7/2020

PART GENERAL

1. INTRODUCCIÓ

Aquest Pla de Contingència del Club Natació Banyoles 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 seves instal·lacions, i segueix les indicacions que es van emetent per part de les autoritats de govern i sanitàries del país.

És per això que és un pla dinàmic, on s'aniran incorporant i modificant les seves disposicions, atenent a la normativa de cada moment a l'apartat específic referent als serveis i àrees que es puguin anar posant en marxa.

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 és la realització de l'activitat física d'esportistes i socis amb les màximes garanties possibles pel que fa a salut, seguretat i higiene durant el període del desconfinament progressiu com a conseqüència de la pandèmia del coronavirus.

3. ACTUALITZACIÓ

Aquest pla s'actualitzarà constantment en funció de les indicacions de les autoritats sanitàries i a mesura que es vagi avançant en les diverses fases. A l'encapçalament de totes les pàgines es mostra la darrera actualització d'aquest document.

4. NORMES DE COMPLIMENT OBLIGATORI

Aquest Pla s'ha redactat per garantir la màxima seguretat de totes aquelles persones que puguin trobar-se dins de les instal·lacions del Club Natació Banyoles: socis, esportistes, usuaris i treballadors. **Totes les normes són d'obligat compliment.**

Per fer prevaldre la salut de tothom, tota persona que no respecti els protocols establerts, i per tant pugui estar posant en perill a la resta, serà expulsada de les instal·lacions del CNB i se li aplicarà el Règim Disciplinari previst als Estatus i a la normativa superior que escaigui.

5. TEMPORALITAT

Aquest pla s'anirà actualitzant periòdicament segons la informació que les autoritats governatives i sanitàries vagin emeten i recollirà, per tant, tots aquells serveis i activitats que el CNB pugui anar oferint als seus socis i esportistes.

El pla es compondrà sempre de dos apartats:

- L'apartat **genèric**, comú a totes les fases de desconfinament.
- L'apartat **específic**, que s'anirà ampliant periòdicament d'acord amb l'oferiment de nous serveis i obertures de noves parts del CNB, a mesura que la normativa que es vagi emetent ho permeti.

Atès que està vigent l'Etapa de Represa a tot el territori ja a partir del final de la Fase 3 i caiguda de l'estat d'alarma, aquesta normativa és la que queda vigent fins a nou avís.

6. MESURES APLICADES

6.1. Mesures informatives i de prevenció

1. Elaboració d'infografies i cartells informatius, que s'aniran adaptant a cada normativa. S'adjunten en l'**annex1**.
2. Habilitació de les diferents televisions repartides pel CNB per al passi de les recomanacions i obligacions que es detallen a les infografies i cartells.
3. Aplicació en tot moment del principi de minimització de tot el possible risc.
4. Facilitació d'espais de circulació diferents en zones comunes d'espais, instal·lacions i equipaments, amb marques verticals o horitzontals. S'adjunten a l'**annex 2** els plànols amb la grafia de circulació.
5. Modificacions en el mobiliari, estris i altres:
 1. S'inutilitzen les gandules a qualsevol espai de les instal·lacions.
 2. S'inutilitzen els assecadors de cabells, així com els endolls dels vestidors.
 3. Es restringeix l'ús i l'aforament de vestidors i dutxes (detallat a la part específica).
 4. S'inutilitzen les saunes.
6. Es posen separadors de metacrilat a les següents zones:
 1. Recepció del Club.

7. No es permet el lloguer o préstec de cap tipus de material i, en cas de venda, es farà sense poder-se emprovar la roba.
8. S'inhabiliten alguns espais interiors (veure plànols a l'**annex 2**).

6.2. Mesures d'higiene i condicionament de les instal·lacions

1. Realització de tasques de desinfecció per franges horàries i control lliure de SARS-CoV2 en els diferents espais del Club utilitzats: tasques de ventilació constant i permanent, portes obertes i rutines de neteja.
2. Disponibilitat de solucions hidroalcohòliques per a totes aquelles persones que estiguin dins de l'entitat. S'inclou en l'**annex 2** la relació de material de neteja i llocs d'ubicació.
3. Garantia de distanciament físic de seguretat de 1,5 metres i/o 2,5 m2.
4. El pla de xoc de desinfecció contra la legionel·losi està actualitzat i implantat.
5. Les analítiques físico-químiques de l'aigua de les piscines estan fetes i amb resultats dins la normativa.
6. A mesura que es vagin obrint els diferents espais del Club es farà una desinfecció i una neteja a fons de l'espai corresponent.

6.3. Mesures de salut i seguretat

Mesures de salut i seguretat establertes del Pla:

1. Prohibició d'accés a les instal·lacions del Club Natació Banyoles a tota persona simptomàtica:
 1. Si té febre superior als 37'5 graus.
 2. Que ens els darrers 15 dies hagi tingut:
 1. Increment de les dificultats respiratòries
 2. Pèrdua sobtada del gust o de l'olfacte
 3. Molèsties digestives
 4. Problemes a la pell
 5. Tos
 6. Febre
 7. Malestar general
 8. Hagi tingut contacte amb un malalt o possible malalt de covid-19
2. S'aconsella als següents socis fer ús de les instal·lacions, en un horari concret del dia, que serà en franja horària de matins (08.00 h a 12.00 h):
 1. Si tenen 65 anys o més.
 2. Si es pateix:
 1. Una malaltia cardiovascular
 2. Hipertensió arterial
 3. Una malaltia pulmonar crònica

4. Diabetis
 5. Càncer
 6. Immunodepressió
3. Les dones que estiguin embarassades.
3. Establiment de torns d'estada en el recinte amb sistema de reserva prèvia per a la majoria dels serveis per un òptim control de l'aforament i per evitar la concentració de persones.
4. Es prendrà la temperatura a qualsevol persona que accedeixi a les instal·lacions entre les 10h i les 20h. A aquest efecte, s'han comprat 6 termòmetres sense contacte.

7. ENTRADA I SORTIDA INSTAL·LACIONS

7.1. Normes generals d'accés i sortida

- No es permet aturar-se a l'entrada del Club, ni als esgraons, ni al hall. Per comentar qualsevol aspecte cal fer-ho en espais oberts, lliures de circulació i sempre respectant la distància mínim de seguretat de 1,5 metres.
- Cal preveure un temps superior a l'habitual per accedir a les instal·lacions, per tant és recomanable presentar-se amb marge de temps suficient abans de l'hora establerta per la cita prèvia.
- No està permès un accés diferent a l'establert, excepte que a l'apartat específic d'aquest pla i per a determinats serveis o activitats, s'habiliti una entrada diferent.
- S'habilita una zona 'mixta' just després del torn d'entrada per netejar les soles de les sabates amb les estores i realitzar la neteja de mans per tal de garantir l'accés a la instal·lació amb les millors condicions higièniques.

7.2. Lectura de temperatura

Abans d'accedir a les instal·lacions es prendrà la temperatura, sense excepcions, de totes les persones. No es permetrà l'entrada ni estada al Club a totes aquelles persones que tinguin algun símptoma especificat a l'apartat 6.3.1.

7.3. Mesures protectores d'accés

- Per respecte, solidaritat i compromís, és obligatori, a l'hora d'entrar i sortir de les instal·lacions i durant tota l'estona de permanència si no es fa esport, portar mascareta (com a mínim la

quirúrgica) en tots els espais comuns i de trànsit, fins i tot mantenint la distància de seguretat de 1,5m.

- Durant la realització de l'activitat física, seguint les indicacions de medicina de l'esport, no cal portar posada la mascareta.
- És necessari realitzar la neteja de mans en els diferents llocs habilitats (**annex 2**) a l'entrada de la instal·lació, a l'entrada i sortida dels lavabos i a l'entrada a les diferents estances.
- Es recomana realitzar la neteja de mans periòdicament durant l'estada en algun espai concret.
- Les grades de la piscina interior quedaran tancades al públic.
- Tots els espais tindran visible la normativa específica que pot ser diferent de la habitual per motiu de la pandèmia de SARS-COV2. Aquesta normativa serà d'obligat compliment per tots els usuaris com a mesura de control de la pandèmia.

8 - COL-LABORACIÓ DEL SOCI

Tenint present tots els requisits que cal tenir en compte pel compliment d'aquest pla, es demana la màxima col·laboració, paciència i entesa de la situació excepcional que estem vivint de totes aquelles persones que vulguin accedir al Club Natació Banyoles.

9 - RESPONSABLE DEL PLA DE CONTINGÈNCIA

D'acord amb la normativa emesa, es nomena responsable d'aquest pla al gerent de l'entitat.

10- ALTRES

Com a **annex 3** s'adjunta la relació de links amb la normativa oficial vigent sobre la que s'ha treballat aquest pla adaptat a les instal·lacions del CNB.

Per a la tramitació de qualsevol gestió, cal utilitzar els canals de comunicació telemàtics com el correu electrònic o l'accés web i, d'aquesta manera, minimitzar el risc de contagis evitant la concentració de persones.

Contacte:

- Secretaria (secretaria@cnbanyoles.cat)
- Pagaments (cnbanyoles@cnbanyoles.cat),
- Activitats (activitats@cnbanyoles.cat) o
- Altres gestions (info@cnbanyoles.cat).

- Atenció telefònica:
 - Telèfon: 972 57 08 59
 - De 9.00h a 13.30h i de 16.00h a 20.00h de dilluns a divendres.

PART ESPECÍFICA

11. D'acord amb el que s'ha establert al punt 5 d'aquest pla, s'esmenten les directrius específiques per a les dues setmanes de durada prevista de la Fase 3.

12. Normativa Etapa Represa

12.1. Entrada i sortida

- Tots els moviments d'entrada seran per la porta interior accedint per la porta que dona al passeig Antoni Gaudí. Al seu exterior serà el punt on es pot començar a formar la cua respectant les distàncies.

- Són d'obligat compliment els sentits i les circulacions establertes als plànols de cada fase (**annex 2**).

- Queden operatius els vestidors de la planta 1 ÚNICAMENT per als usuaris provinents de la piscina i els de la planta soterrani per tots els altres usuaris (gimnàs, sala d'activitats i espais exteriors). Recomanem minimitzar l'ús dels vestidors en la mesura del possible.

- Restaran fora de servei la meitat de les dutxes dels vestidors. També es reduirà el nombre de metres lineals de banc en els vestidors per complir amb les distàncies de seguretat.

- L'aforament dels vestidors serà de com a màxim 1 persona per cada 3m²

- La sortida a les instal·lacions del Club Natació Banyoles tindrà lloc per les portes d'accés de la terrassa del Restaurant Vora Estany.

12.2. Ús de la piscina interior.

- L'horari d'obertura de la piscina interior serà de dilluns a divendres de 6.00 a 22.00h, dissabtes de 7.00 a 21.00h i diumenges de 8.00h a 14.00h

- La piscina interior es reservarà per a la pràctica de la natació i activitats aquàtiques. El seu aforament màxim serà de 1 persona cada 6m², garantint les distàncies de seguretat.

- L'entrada a la piscina pels usuaris individuals es realitzarà per la porta més propera a la sala d'aeròbic posant-se les xanquetes abans d'entrar. Es passarà caminant per davant les grades fins a la platja del tester, on es podrà deixar la bossa amb tota la roba recollida a dins. La sortida serà per la porta del pediluvi per poder anar al vestidor a canviar-se.
- La platja de la terrassa estarà reservada als grups d'entrenament i d'altres activitats.
- Cada grup disposarà d'una zona reservada per deixar el material. Aquesta zona es netejarà entre grup i grup.
- Tots els usuaris hauran de portar el banyador posat a fi de no haver d'entrar al vestidor en arribar.
- La dutxa en el pediluvi serà obligatòria abans d'entrar a l'aigua.
- Es reforçarà la neteja de terres i zones de contacte fins a 3 vegades al dia.
- Es determinen unes franges d'una hora durant tot l'horari d'obertura per poder reservar. Aquesta hora inclou el temps de sortida de la piscina.
- Caldrà realitzar reserva prèvia mitjançant el programa de reserves que garantirà el control de l'aforament i evitarà aglomeracions. Aquestes reserves estaran limitades a una franja al dia i un màxim de 4 setmanals per soci, ampliables si hi ha disponibilitat.
- A cada torn caldrà sortir de la piscina i deixar lloc als nous usuaris.

12.3. Piscina d'estiu i zona de bany.

- L'horari de la piscina exterior i de la zona de bany serà de dilluns a diumenge de 10.00 a 20.30h fins al dia 13 de setembre de 2020.
- L'horari de la piscina exterior per a ús dels socis a partir del 14 de setembre de 2020 serà de dilluns a dissabte de 09.00 a 13.00h i de 16.00 a 21.00h. A partir del mateix dia es tanca la temporada de la zona de bany.
- L'accés serà pel torn interior cap al vestíbul de consergeria i cap a l'exterior. La sortida serà pels torns exteriors.
- L'aforament màxim serà una persona per cada 4 m², unificant piscina exterior i zona de bany de l'estany. El vas de la piscina exterior, però, també tindrà un aforament màxim en funció del

seu recinte que s'haurà de garantir i respectar. Sempre en tots els casos mantenint la distància de seguretat.

- Les zones de gespa estaran senyalitzades amb espais de circulació de persones i espais per poder estar. Caldrà respectar aquesta distribució i usos.
- Hi haurà un espai reservat únicament per banyistes majors de 65 anys i/o persones de risc.
- A cada torn caldrà sortir de la piscina/zona de bany i deixar lloc als nous usuaris. Caldrà seguir les instruccions del personal del CNB i del servei de socorrisme.
- Es reforçarà la neteja de terres i zones de contacte fins a 3 vegades al dia.
- Es recomana la no utilització dels vestidors en la mesura del possible.

12.4. Hangars / seccions.

- L'horari serà segons el calendari establert per cada secció (rem i piragüisme).
- L'accés serà pels portals exteriors tal com estableixi cada secció.
- Cada secció establirà un calendari de reserves per garantir les distàncies mínimes de seguretat dins l'hangar i la disponibilitat de material.
- Caldrà seguir els protocols establerts de cada secció i les recomanacions dels cartells informatius específics, extremant les mesures de prevenció.

12.5. Pistes esportives.

- L'horari de les pistes de pàdel serà de dilluns a divendres de 8.00 a 22.00h, dissabte de 8.00 a 21.00h i diumenge de 8.00 a 20.00h.
- L'accés serà pel torn interior cap al vestíbul de consergeria i cap a l'exterior. La sortida serà pels torns exteriors.
- La reserva i pagament de les pistes serà ÚNICAMENT mitjançant el programa de reserves del CNB.
- La pista de futbito es podrà utilitzar pels grups estables de joc, prèvia informació de la llista de noms i contactes dels jugadors que podran interactuar en aquell grup i la signatura de les fulles d'autoresponsabilitat.

- Caldrà seguir les recomanacions dels cartells informatius específics i extremar les mesures de prevenció.
- Es recomana la no utilització dels vestidors en la mesura del possible.

12.6. Fisioteràpia.

- Horari segons el professional (<http://www.cnbanyoles.cat/ca/comunicat---fisioterapia.aspx>).
- Només es pot reservar telemàticament. No s'atendran reserves telefònicament.
- L'accés serà per la porta principal de l'Avinguda Gaudí.
- La zona d'espera serà el vestíbul dels lavabos. Cal dur ja la mascareta. El fisioterapeuta baixarà a buscar l'usuari quan la sala estigui preparada.
- Es realitzarà una neteja de tots els elements de treball entre pacients, amb un mínim de 10 minuts de ventilació. Diàriament es netejarà i desinfectarà el terra.
- Caldrà seguir les recomanacions dels cartells informatius específics i extremar les mesures de prevenció.

12.7. Ús de la sala de fitness (gimnàs).

- L'horari d'obertura serà de dilluns a divendres de 6.00 a 22.00, dissabte de 7.00 a 21.00 i diumenge de 8.00 a 14.00.
- L'entrada es realitzarà pel passadís interior, per la porta habitual. La sortida serà únicament per la porta de la terrassa per dirigir-se cap als torns exteriors de sortida.
- L'aforament màxim serà d'una persona cada 5m², mantenint en tot moment les distàncies de seguretat.
- Les màquines s'han espaiat i/o inutilitzat per poder oferir el distanciament necessari entre els usuaris.
- Caldrà portar dues tovalloles (una per la màquina i una per la suor) de forma obligatòria per poder fer ús de l'espai.
- Caldrà netejar amb desinfectant i paper els aparells i/o el material que es facin servir, tan abans com després, per tal de garantir una correcta higiene del material disponible a la sala. La col·laboració de tots serà necessària.

- Es determinen unes franges d'una hora durant tot l'horari d'obertura per poder reservar. Inclou el temps de sortida de la instal·lació.
- Caldrà realitzar reserva prèvia mitjançant el programa de reserves que garantirà el control de l'aforament i la no aglomeració. Aquestes reserves estaran limitades a una franja al dia i un màxim de 4 setmanals per soci, ampliables si hi ha disponibilitat. Es podrà accedir sense reserva si en el moment concret hi ha aforament disponible registrant manualment el nom a la llista d'usuaris habilitat a la mateixa sala.
- A cada torn caldrà sortir del gimnàs i deixar lloc als nous usuaris.
- Es reforçarà la neteja de terres i zones de contacte fins a 3 vegades al dia.

12.8. Activitats dirigides de sala

- L'horari serà l'habitual del calendari d'activitats del curs 19-20.
- L'aforament màxim serà d'una persona cada 4m² de sala, guardant en tot moment la distància mínima de seguretat.
- La circulació d'accés i sortida serà la mateixa que pel gimnàs per anar a la sala d'activitats. Per la sala de socis, l'accés serà l'habitual i la sortida serà per la terrassa exterior i l'escala de cargol blanca ([veure annex 2](#)).
- Serà obligatori portar tovallola grossa per protegir el material individual i fer-ne neteja amb els productes disponibles a la sala abans i després del seu ús. En la mesura del possible, es pot portar el material individual propi. També recomanem portar tovallolotes per la neteja dels peus en aquelles activitats que es realitzin sense calçat.
- La durada de les sessions s'adaptarà a la necessitat de complir amb les mesures higièniques i de prevenció de contagis vigents, que com a mínim seran de neteja del material abans i després de la seva utilització i ventilació de la sala entre grups.
- Si fos el cas, no es realitzaran tasques en què no es pugui complir amb el distanciament mínim necessari.
- Només es podrà assistir a aquelles activitats, dies i hores a què s'estigui inscrit de forma estricta per respectar els aforaments màxims establerts i garantir el material i la traçabilitat dels grups.

- Caldrà sortir del centre al final de l'activitat excepte si es disposa de reserva prèvia en algun altre espai.
- Cal portar el mínim equipatge possible per tal d'evitar ocupar espai. Aquest material caldrà deixar-lo en el lloc específic que indicarà el tècnic i TOT DINS LA BOSSA.
- Es recomana la no utilització dels vestidors en la mesura del possible.

12.9. Activitats de piscina.

- L'horari serà l'habitual del calendari d'activitats del curs 19-20, excepte en els casos que s'hagi comunicat expressament.
- L'aforament màxim serà d'una persona cada 6m² de piscina, guardant en tot moment la distància mínima de seguretat.
- La circulació d'accés serà per la terrassa de la piscina i la sortida serà la mateixa terrassa, baixant per la rampa i cap a la sortida pels torns exteriors ([veure annex 2](#)).
- La durada de les sessions s'adaptarà a la necessitat de complir amb les mesures higièniques i de prevenció de contagis vigents.
- Si fos el cas, no es realitzaran tasques en què no es pugui complir amb el distanciament mínim necessari.
- Caldrà sortir del centre al final de l'activitat excepte si es disposa de reserva prèvia en algun altre espai.
- Cal portar el mínim equipatge possible per tal d'evitar ocupar espai. Aquest material caldrà deixar-lo en el lloc específic que indicarà el tècnic i TOT DINS LA BOSSA.
- Es recomana la no utilització dels vestidors en la mesura del possible.

12.10. Activitats de turisme i grups externs.

- L'accés i sortida serà majoritàriament per la porta 15 de la terrassa del bar, a hores convingudes i sota la supervisió d'un responsable de grup que vetllarà en tot moment pel compliment de la normativa vigent.