



NORMATIVES

COVID19

NORMATIVA GENERAL

- L'ús de mascareta és obligatori en tots els espais quan no s'estigui fent activitat física.
- S'ha de mantenir la distància de seguretat en tots els espais i amb qualsevol persona que ens trobem a la instal·lació que no sigui del nostre nucli familiar.
- És responsabilitat de cada usuari accedir a la instal·lació sense tenir cap símptoma de Covid-19.
- S'han de seguir en tot moment les indicacions del personal de la instal·lació.
- S'ha de demanar cita prèvia per utilitzar qualsevol espai o fer una activitat mitjançant l'aplicació Trainingym o per telèfon a la recepció del Poliesportiu.
- Per indicacions sanitàries la font queda fora de servei i totes les aixetes de la instal·lació només es poden fer servir per rentar-se les mans.
- És responsabilitat de tots seguir les normes de seguretat i higiene.



- És obligatori l'ús de mascareta i mantenir la distància de seguretat.
- S'han de seguir en tot moment les normes que marquen els cartells indicadors que hi ha a les portes d'accés a la instal·lació i a la recepció.
- Si s'ha d'accedir al taulell informatiu o d'atenció a l'usuari, es respectarà el torn al darrere de les marques situades a terra.
- L'usuari s'aproparà al torn d'accés a la instal·lació quan el personal del centre li indiqui i farà servir el gel hidroalcohòlic abans de posar l'empremta.
- Per sortir de la instal·lació s'ha de demanar a recepció que obri la porta del costat dels torns.
- Si un altre usuari està fent ús del torn o de la porta de sortida, s'ha de mantenir la distància de seguretat, respectant els senyals de terra.

- S'ha de mantenir la distància de seguretat de 1,5 metres respecte a la resta d'usuaris.
- És obligatori l'ús de la mascareta dins el vestidor.
- Es poden utilitzar el bancs sempre que es respectin els espais marcats.
- Es poden utilitzar les taquilles sempre que es respecti la distància de seguretat entre usuaris.
- S'han de deixar totes les pertinences dins de la bossa esportiva i aquesta a dins la taquilla, no pot quedar res als bancs ni als penjadors.
- No es poden utilitzar els assecadors de cabells, de mans i de paret.
- Es recomana un rentat de mans sovint.
- Hi ha desinfectant de superfícies a disposició dels usuaris.



- No és obligatori l'ús de mascareta mentre es realitza activitat física.
- S'ha de mantenir en tot moment una distància de seguretat mínima de 1,5 metres amb la resta d'usuaris.
- És obligatori l'ús d'una tovallola que eviti el contacte amb el cos quan es fan servir els aparells de la sala.
- Es recomanable l'ús de guants de fitness.
- Es obligatori netejar-se les mans amb gel hidroalcohòlic abans d'utilitzar qualsevol aparell.
- L'entrenament sempre serà individual, sense compartir espais de treball ni material d'entrenament.
- Hi ha paper i desinfectant de superfícies a disposició dels usuaris.

- No és obligatori l'ús de mascareta mentre es realitza activitat física.
- Per evitar aglomeracions a la porta, s'ha d'accedir a la sala en ordre i respectant la distància de seguretat.
- L'activitat s'ha de realitzar respectant l'espai marcat al terra per a cada usuari-
- Es pot fer ús del material només quan així ho indiqui el tècnic.
- El material utilitzat s'ha de deixar a la zona indicada de material per desinfectar quan així ho indiqui el tècnic.
- És obligatori l'ús d'una tovallola que eviti el contacte amb el cos quan es fan servir les màrfegues de la sala.
- Un cop finalitzada la sessió s'ha d'abandonar immediatament i ordenadament la sala, mantenint la distància de seguretat.



- El socorrista indicarà on deixar els objectes personals i quin espai es pot utilitzar per a la pràctica de l'activitat.
- Cal respectar en tot moment la distància de seguretat i l'aforament marcat a cada espai: piscina gran, petita, hidromassatge, contrast i sauna.
- Només es pot fer ús de material (suro, pull-boy i aletes) que proporcionï el socorrista.
- El material utilitzat s'ha de deixar en la zona de material per desinfectar.
- No es deixarà cap material tipus ulleres i casquet de bany.
- Si un carril de natació és compartit amb altres usuaris, en cap cas es poden aturar en un dels extrems de la piscina si ja hi ha una altra persona ocupant aquest espai.
- No es permet realitzar avançaments amb cap altre nedador en un mateix carril.

- S'ha de mantenir la distància de seguretat de 1,5 metres entre persones, tret de les unitats familiars.
- Els usuaris s'han de mantenir a l'interior d'un espai de 2,5m².
- S'ha d'accedir i abandonar l'espai amb mascareta.
- És obligatori utilitzar una tovallola que ocupi tota la massa corporal de l'usuari entre el cos i el terra o l'hamaca.

