

PROTOCOLS PER A LA REOBERTURA

MESURES PER A LA PRÀCTICA ESPORTIVA

INTRODUCCIÓ

Aquest protocol neix 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:

1. Distanciament social amb el manteniment de la distància mínima de seguretat.
2. Ús obligatori de mascaretes quan no és possible mantenir les distàncies mínimes.
3. Tenir cura de no tocar-se la cara sense haver-se rentat les mans prèviament.

El pla de retorn a la normalitat serà esglaonat i regulat en fases en les que els diferents espais, activitats i serveis del Club entraran en funcionament a mesura que les autoritats sanitàries ho autoritzin. No obstant això, recomanem la **prudència i la responsabilitat** que requereix la situació, principalment per part de les persones que pertanyen a grups vulnerables.

Fase 1:

- Només es podran practicar el tenis individual, el pàdel individual, el minitenis i el frontó.
- Malgrat que encara no es poden reprendre les sessions del Reset Gym, us recordem que el Club mantindrà actives les classes d'activitats dirigides on-line en el nostre Instagram @ctnsantcugat.
- Pel que fa al restaurant i terrassa, romandran tancats durant el primers dies. Només estarà a la vostra disposició una màquina de vending i begudes.

Donat que en l'actual situació la informació varia de manera constant, **aquest protocol s'anirà actualitzant** i adaptant a les noves normatives i circumstàncies i als diferents criteris interpretatius respecte als esports englobats a cada fase.

Per tal d'evitar lesions, sigueu prudents en la tornada a l'activitat física, fins i tot en el cas que us hagueu mantinguts actius, doncs els moviments i les intensitats no són les mateixes.

NORMES GENERALS

1. **Compliment estricte**, per part del personal i dels socis, de les mesures d'higiene i de protecció establertes per les autoritats sanitàries en cada moment.
2. En les primeres setmanes de funcionament (fase 1) i fins a noves indicacions de les autoritats sanitàries:
 - Només podran accedir al Club els socis que hagin realitzat una **reserva prèvia** dels espais i/o serveis.
 - Obligació de l'**ús de mascaretes** en tots els espais interiors del Club, excepte quan s'està realitzant l'activitat.
 - Obligació de l'ús de mascaretes en aquells espais exteriors quan no es puguin garantir les distàncies mínimes, excepte en el cas de contacte amb persones que convisquin al mateix domicili.
 - Arribeu al Club **equipats** amb la vestimenta esportiva i amb el temps just per jugar.

- Es podrà accedir als vestidors per recollir material una sola vegada i no es podrà tornar a guardar a la taquilla.
 - Tot i que el Club disposa de dutxes individuals i separades, en una primera fase, les dutxes i piscines estaran tancades i s'anullaran els serveis ubicats als vestidors (sauna, bàscules, assecadors de cabell, fonts d'aigües i saboneres).
 - Només estaran oberts els **lavabos** ubicats al parc infantil i al bar.
 - Aconsellem **portar una beguda** de casa perquè les fonts d'aigua del club estaran tancades. Les màquines expenedores estaran en funcionament amb guants de plàstic i gel de mans a disposició dels socis.
 - **S'anul·laran els serveis de lloguer** de tovalloles i pilotes. Només es vendran pots nous de pilotes.
- 3. Reducció dels aforaments** en cada àrea, seguint els límits fixats per les autoritats sanitàries en cada fase.
 - 4.** Implementació de protocols de neteja i desinfecció repetitiva dels diferents espais, sales i equips.
 - 5.** Sempre que sigui possible, les portes de les instal·lacions i serveis **estaran permanentment obertes** per evitar el contacte amb el poms.
 - 6.** Respecteu la resta de **normes generals** de prevenció que no són específiques d'una instal·lació esportiva i no es regulen en aquest document.
 - 7.** Podreu aparcar en qualsevol dels pàrquings i accedir únicament per la entrada principal. **S'ha anul·lat l'empremta digital.** Es podrà accedir amb el clauer de proximitat propi o avisant a Recepció.
 - 8.** El personal de la porta d'entrada serà qui permetrà l'accés als socis, sempre que es comprovi que tenen la reserva feta i que compleixen amb les normes d'accés establertes al protocol d'actuació (venir canviats i amb mascareta).
 - 9.** Trobareu gel hidroalcohòlic desinfectant a diferents ubicacions.
 - 10. Utilitzeu els espais interiors del Club el mínim temps possible,** feu servir els dispensadors de gel desinfectant instal·lats a diferents punts, utilitzeu guants sempre que us sigui possible, 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 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.
 - 11.** Demanem la vostra comprensió durant aquest període d'inici de l'activitat.
 - 12.** Recomanem que tingueu un **seguiment constant del vostre estat** de salut i, tan aviat com ho permetin les autoritats sanitàries, realitzeu un test ràpid serològic i una prova PCR.
 - 13.** La botiga romandrà oberta sempre amb cita prèvia per servei d'encordat. Podeu posar-vos en contacte amb el Miguel Àngel (627 82 96 36). Només es permetrà pagament amb targeta.

Aquestes normes i protocols poden patir modificacions per adaptar-se a les noves normatives que vagin dictant les autoritats sanitàries.

Els socis agafen el compromís de comprovar que no tenen febre, que no han estat en contacte amb cap infectat pel Covid-19. En tot cas el Club es reserva el dret de mesurar-la quan sigui necessària.

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

Les dimensions del Club i dels seus espais i la disponibilitat d'un elevat nombre de pistes i sales

d'activitats dirigides, ens ha permès oferir habitualment un servei de qualitat i no saturat que només ha requerit la reserva prèvia d'espais en casos molt concrets. No obstant això, la limitació dels aforaments per part de les autoritats sanitàries ens obliga a implementar sistemes de reserves prèvies per evitar possibles aglomeracions puntuals i tenir en tot moment el control de les persones que estan a l'interior de les instal·lacions.

1. La reserva de pistes de tennis i pàdel es realitzarà a **través de l'APP** nova que us hem fet arribar en els últims dies o **mitjançant trucada telefònica** (93 674 14 53), en els horaris oberts del Club al públic (de dilluns a diumenge, de 8.00 a 22.00)
2. Es podran fer amb una **antelació de 48h** respecte a l'hora exacta de la reserva.
3. Només es podrà jugar **un cop al dia** a cada esport esmentat.
4. Amb l'objectiu d'esglaonar els accessos i les sortides, el Club ha **creat en el sistema de reserves** unes pistes que es poden reservar a hores en punt i d'altres, a les mitges hores.
5. La duració de les reserves, tant de tennis com de pàdel, seran d'una **hora de duració**.
6. Una vegada finalitzada l'activitat reservada, els socis hauran **d'abandonar la instal·lació**.
7. Per respecte a la resta de socis, us demanem **l'anul·lació de qualsevol servei reservat** si, per qualsevol circumstància, no hi podeu assistir. El temps màxim d'anul·lació és fins a 24 hores abans.
8. En el cas de fer una reserva i no presentar-se sense previ avís abans de 24 hores, els socis implicats no podran fer cap més reserva durant la mateixa setmana.

CONSIDERACIONS PER A LA PRÀCTICA DEL TENIS I EL PÀDEL

1. 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, principalment, en la seva modalitat individual. La seguretat que ofereix la seva pràctica els ha fet mereixedors d'estar entre els primers esports en ser habilitats.
2. Tot i que el Club disposa de 16 pistes de tennis i 8 pistes de pàdel a la vostra disposició, **us demanem que realitzeu la reserva prèvia**, fins i tot en aquells horaris en els que tenim disponibilitat de pistes.
3. Mantenir en tots els casos la **distància de seguretat** de dos metres entre els jugadors.
4. Aquesta distància mínima ha d'augmentar si existeix **vent fort**.
5. Recomanem que cada jugador tingui les seves **pilotes marcades**.
6. En els canvis de costat, cal fer-los per les **bandes oposades** de la xarxa.
7. **No intercanviar** raquetes, pales i altres estris d'ús personal.
8. Es recomana l'**ús de guants de làtex** (almenys en la mà amb la que agafeu la pilota) per evitar el contacte amb les pilotes que toquen altres jugadors.
9. Recomanem **canviar sovint els grips** utilitzats.
10. Recordeu que cal tornar **a posar-se la mascareta** per accedir als espais interiors del Club i també en els exteriors, si no es poden mantenir les distàncies mínimes.
11. **Canviar la salutació** protocol·lària després del partit per una encaixada de raquetes/pales.