



CENTRE NATACIÓ MATARÓ
entitat d'utilitat pública

PROTOCOL DE RETORN A L'ACTIVITAT DURANT EL PERÍODE DEL 2 AL 7 DE JUNY

CENTRE NATACIÓ MATARÓ

Aquest és un document informatiu per a tots els nostres socis, relatiu a l'obertura de la piscina olímpica del Centre el proper dimarts 2 de juny, després de la publicació al BOE, aquest passat dissabte 30 de maig, de diverses ordres que modifiquen aspectes vigents fins aquell moment en la fase 1 en la que encara ens trobem. Aquests requeriments dels que ara informem, seran modificats i notificats convenientment a tots els socis de cara a l'inici de la fase 2, adaptant-los a les noves indicacions i normatives que es decretin en relació a aquella nova situació de desescalada i a les millores internes que puguem detectar en aquest període.

En aquest nou escenari aprovat ahir dissabte, es permet l'obertura de piscines en la fase 1 en la que ens trobem, avançant aquest fet a l'anteriorment definit per la fase 2, però tan sols pel que fa a la pràctica de la natació esportiva (no així la recreativa), realitzada en piscines que es distribueixin a través de carrers d'entrenament.

El Centre adoptarà totes les mesures establertes en les normatives i inclourà aquelles particularitats pròpies de les nostres instal·lacions a fi i efecte de garantir la màxima seguretat sanitària per usuaris i empleats

D'acord amb això, al Centre obrirem les portes de les nostres instal·lacions aquest proper dimarts 2 de juny, a les 6 del matí, per donar servei a tots aquells socis majors de 14 anys que vulguin fer ús de la piscina olímpica per a la pràctica de la natació, d'acord amb les següents indicacions i normatives:

- La piscina olímpica quedarà dividida en els 12 carrers habituals, podent nedar-hi a cadascun d'ells fins a 4 persones, el que farà un total d'ocupació màxima per franja de 48 nedadors. Les 10 franges horàries fan un total de 480 socis que podran accedir cada dia a practicar natació
- Cada franja horària serà d'1 hora i 30 minuts, dels quals 1 hora i 10 minuts estaran destinats a la pràctica esportiva, en tant que els 20 minuts restants ho seran per la desocupació de la piscina i per realitzar les tasques de desinfecció adequades
- L'horari d'obertura i utilització de la piscina durant aquests dies serà de 6.00 a les 21:00 de dimarts a divendres (darrera entrada a les 19:30), i de 7.30 a 21:00 el dissabte i el diumenge



ACTUACIONS PRÈVIES A L'OBERTURA

- Abans d'obrir, tots els espais que seran d'utilització durant aquest període hauran estat desinfectats
- S'haurà fet un tractament d'hipercloració de les xarxes d'aigua calenta sanitària i d'aigua freda per garantir la seva completa salubritat
- S'hauran instal·lat elements de protecció, punts de rentat de mans i senyalització d'espais, així com fet modificacions per evitar el contacte amb elements comuns

PROTECCIÓ DEL PERSONAL

- El personal del Centre i els empleats externs aniran sempre degudament protegits per evitar-los-hi qualsevol risc sanitari

ACCÉS A LES INSTAL·LACIONS

- Podran accedir a les instal·lacions i fer-ne ús tots el socis, socis aspirants i abonats majors de 14 anys. Durant aquesta primera setmana no es podran utilitzar les invitacions ni es podrà accedir pagant entrada
- Es podrà accedir a les instal·lacions respectant els aforaments màxims fixats per franja horària segons es relaciona a continuació. Cal reservar amb la cita prèvia. Es fixa un període màxim d'estada per permetre que el màxim de socis puguin fer ús de la piscina i per poder efectuar neteges i desinfeccions al llarg del dia entre cada franja
- A partir del **dilluns 1 de juny** es podrà fer la reserva de la cita prèvia:
 1. A través de l'aplicació Mi Club, de la que us adjuntem documentació informant-vos de com baixar-vos-la i com utilitzar-la
 2. Trucant als telèfons 937962902 i 937903690 (**demà dilluns en ser festiu sols al primer d'aquests dos números i en horari de 9 a 13 i de 16 a 19 hores**)
 3. Enviant un correu electrònic a reserves@cnmataro.org, el qual us serà respost convenientment
- Es podrà reservar una franja horària al dia. Posteriors reserves es podran fer un cop gaudit d'aquest període.



- Per a evitar contactes, restarà fora de servei el sistema biomètric (empremta digital) i serà obligatori l'ús de la polsera per accionar el torn d'entrada. Recepció disposarà de polseres per aquells socis que encara no en tinguin, **tot i que no caldrà abonar-ne la compra al moment**, sinó que la mateixa serà facturada a través de rebut bancari.
- Les portes de tota la instal·lació estaran sempre obertes per tal de no haver de tocar-les
- Durant l'espera per accedir a les instal·lacions, també s'haurà de guardar, en tot moment, la distància mínima de seguretat de 2 metres
- És important que aquelles persones sòcies que tinguin símptomes compatibles amb la Covid-19 s'abstinguin de fer cap reserva. En el cas que alguna persona notés símptomes un cop es trobi dins de la instal·lació, caldrà que l'abandoni immediatament
- Les persones que hagin estat en contacte amb alguna persona afectada per la malaltia, també caldrà que s'abstinguin de fer cap reserva durant un mínim de 10 dies
- Sanitat recomana a les persones que formen part de col·lectius de risc que no vinguin encara a zones amb concentració de gent, encara que es respectin les mesures de seguretat
- El servei de recepció només farà tasques de control d'accés. Qualsevol altra gestió que es vulgui fer, s'haurà de fer per via telemàtica o telefònica, raó per la que us agraïrem la màxima col·laboració
- Per accedir a les instal·lacions, i durant tota l'estada a les mateixes (excepte mentre s'estigui nedant) serà imprescindible l'ús de mascareta i utilitzar calçat adient
- Totes les persones sòcies que accedeixin a les instal·lacions hauran de guardar, en tot moment, la distància mínima de seguretat de 2 metres
- Durant aquesta fase només es podrà fer ús de dutxes exteriors de la piscina olímpica, sense que puguin ser utilitzades per rentar-se amb sabó o similars. No es podrà fer ús de saunes, dutxes interiors, gimnàs, sales polivalents ni vestidors (es recomana no portar objectes de valor). La roba s'haurà de guardar en una bossa personal i en la zona on estigui l'usuari (en el cas de la piscina olímpica cada carrer disposarà de dues cadires a cada extrem per depositari la bossa)
- La piscina olímpica quedarà dividida en els 12 carrers habituals, podent nedar-hi a cadascun d'ells fins a 4 persones, pel que faran un total d'ocupació màxima per franja de 48 nedadors
- Estaran oberts els serveis que hi han al davant del gimnàs. Excepte en el cas d'aquelles persones que, per raons de mobilitat, necessitin accedir-hi amb un acompanyant, l'accés serà sempre individual



CENTRE NATACIÓ MATARÓ
entitat d'utilitat pública

- Les cadires on es podran deixar els estris personals de cada nedador, es desinfectaran després de cada torn d'accés i es verificarà que els nivells de cloració de les aigües siguin correctes en tot moment

ALGUNS CONSELLS

- Tot i que s'hagi fet activitat física durant els mesos de confinament, és important tenir en compte que, molt probablement, la condició física no serà la mateixa que es tenia abans de la pandèmia, raó per la que caldrà controlar la intensitat i la càrrega de l'esforç, prioritzant el treball extensiu i incrementant-lo de manera progressiva
- Durant l'exercici físic la hidratació és molt important, motiu pel qual caldria que tothom portés la seva beguda de casa i que, sota cap circumstància, la comparteixi amb ningú
- Durant el confinament, la pell ha estat poc exposada al sol i, per tant, tot i que sempre és necessari, serà més important que mai utilitzar cremes solars d'alta protecció.

CIF G-08/475.568