

#PREVENCIÓ COVID19

RECOMANACIONS ESPAIS GENERALS

- Per accedir al centre caldrà que feu servir una targeta de proximitat o pulsera, netejar calçat en la catifa de desinfecció i neteja de mans amb hidrogel desinfectant.
- Tossiu i esternudeu al colze.
- Feu servir mocadors d'un sol ús.
- Faciliteu les tasques de neteja al personal deixant els espais tant lliures com sigui possible.
- La mascareta serà obligatòria durant tota l'estada menys a l'hora de fer esport.
- Seguiu les indicacions i els protocols especials indicats pel Covid19 en tot moment, davant dubtes, pregunteu al personal de la instal·lació.
- Heu de mantenir una distància de seguretat de com a mínim 2 metres respecte a les altres persones
- Heu de procurar fer servir el vostre propi material i no prestar-lo a ningú.
- Renteu-vos les mans sovint (disposició de hidrogels i saboneres per tota la instal·lació) i eviteu tocar-vos el nas, els ulls i la boca.
- Cada espai té una normativa especial Covid19 que haureu de respectar, i que podreu trobar presentada en el seu accés.
- A tota la instal·lació trobareu indicadors de direcció o d'espera que haureu de seguir, i que tenen com a finalitat la d'organitzar el flux de les persones
- Si teniu símptomes no accediu a la instal·lació, quedeu-vos a casa i truqueu al vostre CAP o al 061
- Si heu estat en contacte estret amb una persona afectada per la Covid19, no accediu a la instal·lació un mínim de 7 dies, encara que no tingueu símptomes.
- Seguiu les indicacions i els protocols especials indicats pel Covid19 en tot moment, davant dubtes, pregunteu al personal de la instal·lació.



HORTA ESPORTIVA



Ajuntament de
Barcelona



#PREVENCIÓ COVID19

RECOMANACIONS ESPAIS

Recepció

- Sempre que haguem de parlar amb una persona deixarem una distància de seguretat mínima de metres llevat d'aquells casos on existeixi una mampara protectora.
- Hem de seguir en tot moment els rètols indicadors i les distàncies de seguretat que estableixen les marques, així com els circuits que s'han establert per circular a l'interior de centre.
- Si hem d'accedir al taulell informatiu o d'atenció a l'usuari, respectarem el nostre torn ocupant l'espai que estableixen les marques que es troben situades en el terra i ens aproparem al torn quan el personal del centre ens ho indiqui.
- Per entrar o sortir del centre passarem pel torn d'accés i farem servir una targeta de proximitat o pulsera.
- Si una persona està fent ús del torn, ens mantindrem a la distància de seguretat, respectant les senyals de terra.



HORTA ESPORTIVA



Ajuntament de
Barcelona



#PREVENCIÓCOVID19

RECOMANACIONS ESPAIS

Vestidors

- Mantenir la distància de seguretat de 2 metres respecte als altres abonats/des.
- L'ús de la mascareta és obligatori en aquest espai.
- S'han de respectar els senyals horitzontals i verticals.
- Es prohibeix l'ús de penja-robes i penjadors (tret dels penjadors de la zona dutxes). Tota la roba que fem servir s'haurà de dipositar directament en la nostra bossa d'esport.
- Podeu fer ús dels bancs per canviar-vos, sempre que respecteu les zones delimitades per les senyals.
- L'armariet només podrà ser utilitzat per emmagatzemar les bosses d'esport
- No es podran utilitzar ni assecadors de cabells ni de mans de paret.
- Saboneres a disposició per la higiene de mans. Important higiene de mans.



HORTA ESPORTIVA



Ajuntament de
Barcelona



#PREVENCIÓ COVID19

RECOMANACIONS ESPAIS

Sala de fitness

- Deixarem una distància de seguretat mínima de 2 metres amb les altres persones tret d'aquells casos on existeixi una mampara protectora. (Taulell de tècnic)
- Hem de seguir en tot moment els rètols indicadors i les distàncies de seguretat que estableixen les marques.
- Si hem d'accedir al taulell del tècnic de sala respectarem el nostre torn ocupant l'espai que delimiten les marques que es troben situades en el terra i ens aproparem al taulell quan el tècnic ens ho indiqui.
- Quan fem servir els aparells del centre haurem d'utilitzar una tovallola gran, que ocupi al màxim possible les zones de contacte amb el cos.
- Recomanem l'ús de guants esportius
- Es obligatori netejar-se les mans amb l'hidrogel en el moment d'entrar i sortir de la sala.
- Es recomana l'ús d'ampolla d'aigua individual que caldrà portar omplerta de casa (no hi haurà font d'aigua seguint les indicacions sanitàries).
- L'entrenament sempre serà de caràcter individual, sense compartir espais de treball ni material d'entrenament (ajudes)
- Teniu a disposició paper i desinfectant de superfícies. Pregunta al personal de sala
- Les màquines tenen la separació de seguretat segons indicacions sanitàries, no es poden moure.



HORTA ESPORTIVA



Ajuntament de
Barcelona



#PREVENCIÓCOVID19

RECOMANACIONS ESPAIS

Sales d'activitats dirigides

- Evitar aglomeracions en la porta, accedeix a la sala just a l'hora de l'activitat per tal d'evitar creuaments amb l'anterior classe.
- Per poder participar en la sessió abans haurem de reservar la plaça mitjançant el sistema Trainingym
- L'activitat s'haurà de realitzar sempre a l'interior de la quadrícula que s'han dibuixat a terra expressament per a la pràctica esportiva i com a mesura de prevenció.
- Es podrà fer ús de material propi (màrfega)
- Serà obligatori l'ús d'una tovallola mitjana-gran.
- Es recomana l'ús d'ampolla d'aigua individual que caldrà portar omplerta de casa.
- Un cop finalitzada la sessió abandonarem immediatament la sala, ordenadament, i mantenint la distància de seguretat.
- Mirar indicacions de material desinfectat.
- Revisa la graella, alguns espais han estat modificats per garantir la teva seguretat (pavellons, espais exteriors, etc.)



HORTA ESPORTIVA



Ajuntament de
Barcelona



#PREVENCIÓ COVID19

RECOMANACIONS ESPAIS

Piscines

- Quan accedim a la piscina deixarem la tovallola només en aquells espais habilitats per a fer-ho.
- Si compartim carril de natació amb altres nedadors, en cap cas podrem aturar-nos en un dels extrems de la piscina si ja hi ha una altra persona ocupant aquest espai.
- Només es podrà fer ús de material propi. (pull-boy, taula, aletes,...). El centre no garanteix el préstec de material.
- Cal respectar en tot moment la distància de seguretat.
- L'aforament de l'espai està limitat per les diferents Fases del desconfinament que estableix el número màxim de nedadors per carril.
- No es permet realitzar avançaments ni creuar-nos amb cap altre nedador en un mateix carril.
- Els carrils tenen només un sentit de circulació.
- Recomanem utilització d'ulleres de bany en tot moment.



HORTA ESPORTIVA



Ajuntament de
Barcelona



#PREVENCIÓCOVID19

RECOMANACIONS ESPAIS

Solàrium

- Mantenir la distància de seguretat ,de 2 metres, entre persones, tret de les unitats familiars.
- Mantenir-vos a l'interior d'un espai de 4x4m
- Accedir i abandonar l'espai amb mascareta.
- Obligatorietat de col·locar una tovallola (que ocupi tota la massa corporal de l'usuari) entre el cos i el terra.
- Recomanem prioritzar la utilització de les dutxes situades en aquests espais enfront de les dels vestidors.
- Infermeria i espai de salut
- El mobiliari estarà disposat a 2m de seguretat
- En cas d'haver d'estar en contacte amb algun usuari per lesió, s'extremaran les precaucions d'higiene i protecció. Davant qualsevol dubte, telefonar sempre al 112.
- Els serveis que comportin contacte amb l'usuari, o bé distàncies inferiors a 2 metres, cal utilitzar els EPI corresponents.



HORTA ESPORTIVA



Ajuntament de
Barcelona



#PREVENCIÓCOVID19

RECOMANACIONS ESPAIS

Bar / Restaurant

- Sempre deixarem una distància de seguretat mínima de 2 metres amb les altres persones.
- Hem de seguir en tot moment els rètols indicadors i les distàncies de seguretat que estableixen les marques.
- Només podrem accedir a la barra en la zona habilitada per a fer-ho. Respectarem el nostre torn ocupant l'espai que estableixen les marques situades en el terra i ens aproparem al torn quan el personal del bar ens ho indiqui.
- No es permetrà que la gent mogui el mobiliari del bar ni modifiqui les posicions de les coses.
- Els pagaments s'hauran de realitzar amb targeta electrònica i no es permetrà el pagament amb monedes o bitllets.



HORTA ESPORTIVA



Ajuntament de
Barcelona



#PREVENCIÓ COVID19

RECOMANACIONS ESPAIS

Administració

- Sempre deixarem una distància de seguretat mínima de 2 metres amb les altres persones.
- Complirem amb les dates i les franges horàries que hagi establert la gerència o direcció.
- Si hem d'interactuar amb algun company d'administració ho farem amb mascareta.
- De forma regular ens netejarem les mans amb hidrogel.



HORTA ESPORTIVA



Ajuntament de
Barcelona



#PREVENCIÓ COVID19

RECOMANACIONS ESPAIS

Pavelló

- Sempre deixarem una distància de seguretat mínima de 2 metres amb les altres persones.
- Rentat de mans
- Els materials o implements esportius s'han de portar de casa i no es podran deixar en la instal·lació.
- Les grades estaran tancades en una primera instància. Si s'obre, precintar seients per garantir el distanciament.



HORTA ESPORTIVA



Ajuntament de
Barcelona

