

GUIA D'ÚS DE LES NOVETATS DEL COVID-19

Actualitzat, dimarts 1 de Setembre



Índex

1 Introducció	4
2 Normes de funcionament	5
3 Calendari i horaris	8
4 Aforaments	10
5 Activitats i serveis	11
6 Reubicació d'espais	12
7 Reserves / Cita prèvia	13
8 Procediments administratius	15

1 Introducció

Aquesta guia pretén donar resposta als dubtes que poden sorgir-vos a tots els usuaris/es de les nostres instal·lacions amb les novetats en quant a nova normativa, recomanacions d'higiene i seguretat sanitària, que la situació de la pandèmia del COVID-19 han fet que es duguin a terme. Són recomanacions d'higiene, obligacions a les noves normes aplicades al Pla de Reobertura d'elcomplex per així garantir la seguretat sanitària de tots i totes nosaltres, i també en general de tota la ciutadania, tan necessària en la situació què estem visquent.

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'aquesta guia és la realització de l'activitat física amb les màximes garanties possibles en quant a salut, seguretat i higiene durant el període del desconfinament progressiu com a conseqüència de la pandèmia del COVID-19.

Es tracta d'un document "obert" al qual s'aniran incorporant noves informacions, recomanacions o instruccions, en funció de l'evolució i/o eventual expansió del virus.

Cal recordar que la possibilitat d'entrar a les instal·lacions durant aquest període pot veure's afectada en qualsevol moment seguint les indicacions de les autoritats sanitàries, per exemple per un possible rebrot del número de contagis.

2 Normes de funcionament

OBLIGACIONS

PER ACCEDIR A elcomplex



RESERVA PRÈVIA

www.elcomplex.cat
93 666 14 44



UTILITZAR MASCARETA

Mascareta per accedir i per desplaçar-se per la instal·lació, sempre que no es pugui mantenir la distància mínima de 2 metres amb la resta d'usuaris i personal.



RENTAR-SE LES MANS

Rentar-se les mans amb gel desinfectant, disponible a l'entrada, abans d'accedir a la instal·lació.



SEGUIR LES PAUTES

Seguir les pautes indicades pel personal de la porta d'accés.



POLSERA OBLIGATORIA

Accés obligatori amb polsera.



EVITAR EL CONTACTE

Normes de funcionament

RECOMANACIONS

PER ACCEDIR A LES PISCINES



RENTAR-SE LES MANS

Rentar-se les mans gel desinfectant, disponible a l'entrada, abans d'accedir al recinte de les piscines.



DUTXAR-SE

Dutxar-se abans i després del bany.



UTILITZAR MASCARETA

És obligatori l'ús de mascareta per desplaçar-se per la instal·lació (excepte quan siguin desplaçaments curts mentre t'estàs banyant).



UTILITZAR XANCLETES

És obligatori l'ús de xanquetes per desplaçar-se pel recinte de les piscines.



SEGUIR RECORREGUTS

Seguir els recorreguts senyalitzats en tot moment.



DISTANCIA DE SEURETAT

Mantenir en tot moment una distància de separació mínima de 2 metres amb la resta d'usuaris i personal de la instal·lació.



CASQUET DE BANY

És obligatori l'ús del casquet de bany.



ULLERES DE BANY

Recomanem l'ús d'ulleres de bany.



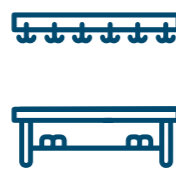
EVITAR FER GRUPS

No està permès fer grups.



EVITAR L'ASCENSOR

Es recomana no fer servir l'ascensor, en el cas que sigui necessari només 1 persona.



EVITAR ELS VESTIDORS

Es recomana evitar els vestidors.



Normes de funcionament

RECOMANACIONS

PER ACCEDIR A LA SALA FITNESS I ACTIVITATS DIRIGIDES



POLSERA OBLIGATORIA

Porta sempre visible la polsera d'accés.



RENTAR-SE LES MANS

Rentar-se les mans amb gel desinfectant.



UTILITZAR MASCARETA

És obligatori l'ús de mascareta per desplaçar-se per la instal·lació.



CALÇAT

És obligatori un calçat específic només per utilitzar dins la instal·lació.



DUES TOVALLOLES

Ús de dues tovalloles, una per a protegir la màquina utilitzada i un altre per a la suor.



DISTANCIA DE SEURETAT

Mantenir en tot moment una distància de separació mínima de 2 metres amb la resta d'usuaris i personal de la instal·lació.



SEGUIR RECORREGUTS

Seguir els recorreguts senyalitzats en tot moment.



NETEJAR EL MATERIAL

Ajuda a protegir-te netejant allò que facis servir. Cuida't, cuidem-nos!



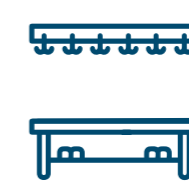
EVITAR FER GRUPS

No està permès fer grups.



EVITAR L'ASCENSOR

Es recomana no fer servir l'ascensor, en el cas que sigui necessari només 1 persona.



EVITAR ELS VESTIDORS

Es recomana evitar els vestidors.



3 Calendari, horaris i serveis

NOVA "NORMALITAT"

Horari entre setmana:

De 6.30 a 23 h, de dilluns a divendres

Horari cap de setmana:

De 8 a 21 h, dissabte

De 9 a 15 h, diumenge

- Serveis bàsics de sala de fitness, piscines i solàrium.



- Sense cita prèvia i sense cap limitació horària



- Zones d'aigües i relaxació habilitades (spas i saunes)



- Amb totes les activitats dirigides (aforament limitat)



- Amb cita prèvia a les activitats dirigides (www.elcomplex.cat/)



- Aquest any no hi haurà aturada tècnica a les piscines (treballs ja realitzats durant el confinament)



4 Aforaments

	FASE 2		ACTUALITAT	
	Aforament espai	Aforament activitats	Aforament espai	Aforament activitats
Aforaments espais fitness	34	-	60	-
Aforament Piscina Competició	27	(segons els carrils utilitzats)	27	(segons els carrils utilitzats)
Aforament Piscina Social	21	(segons els carrils utilitzats)	21	(segons els carrils utilitzats)
Aforament Piscina Petita	9	-	24	-
Saunes	-	-	2	-
Spas	-	-	2	-
Sala de Cicle Indoor (Antiga Sala Cos i Ment)	-	-	-	25
Aforament Solarium	-	-	20	-
Aforament Sala Multiesport	-	-	16	16
Aforament Sala AADD	-	-	25	25
Aforament Sala Funcional	6	-	12	10 Fusion 10 Boxing
Aforament Sala Cicle Indoor	6	6	16	-
Grada (Habilitada per estiraments)	6	-	-	-
Vestidor Abonats Masculí	10	-	16	-
Vestidor Abonats Femení	10	-	15	-
Vestidor Esportiu Masculí	5	-	8	-
Vestidor Esportiu Femení	5	-	8	-
Vestidor Grup 5 (Nadons)	5	-	8	-
Vestidor Grup 1-2-3-4	5	-	8	-
Mòduls de servei Masculí	4	-	5	-
Mòduls de servei femení	4	-	5	-

5 Activitats i serveis

ESPAIS

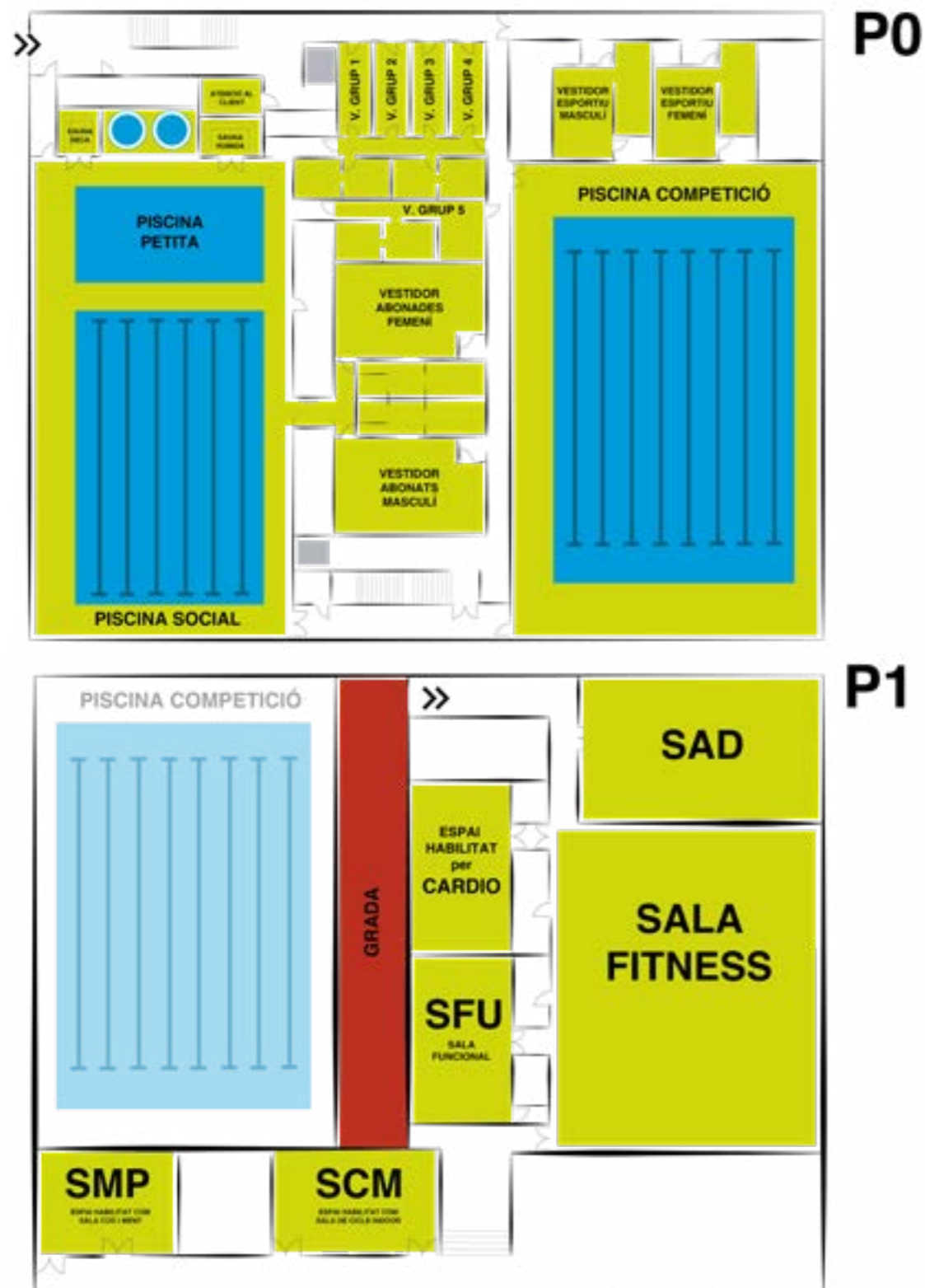
	FASE 2	FASE 3	ACTUALITAT
Sala fitness	✓	✓	✓
Sala Cicle Indoor			✓
Sala AADD			✓
Sala Funcional	✓	✓	✓
Sala Cos i ment			✓
Sala Multiesport			✓
Piscina Competició	✓	✓	✓
Piscina Social	✓	✓	✓
Piscina Petita	✓	✓	✓
Saunes			✓
Spas			✓
Solarium		✓	✓
Grades	✓	✓	✓

ACTIVITATS

	FASE 2	FASE 3	ACTUALITAT
Activitats dirigides no específiques terrestres			✓
Activitats dirigides no específiques aquàtiques			✓
Activitats dirigides específiques terrestres			✓
Activitats dirigides específiques aquàtiques			✓
Taekwondo	✓	✓	✓
Club de Natació	✓	✓	✓
Entrenaments personals	✓	✓	✓

7 Reubicació d'espais

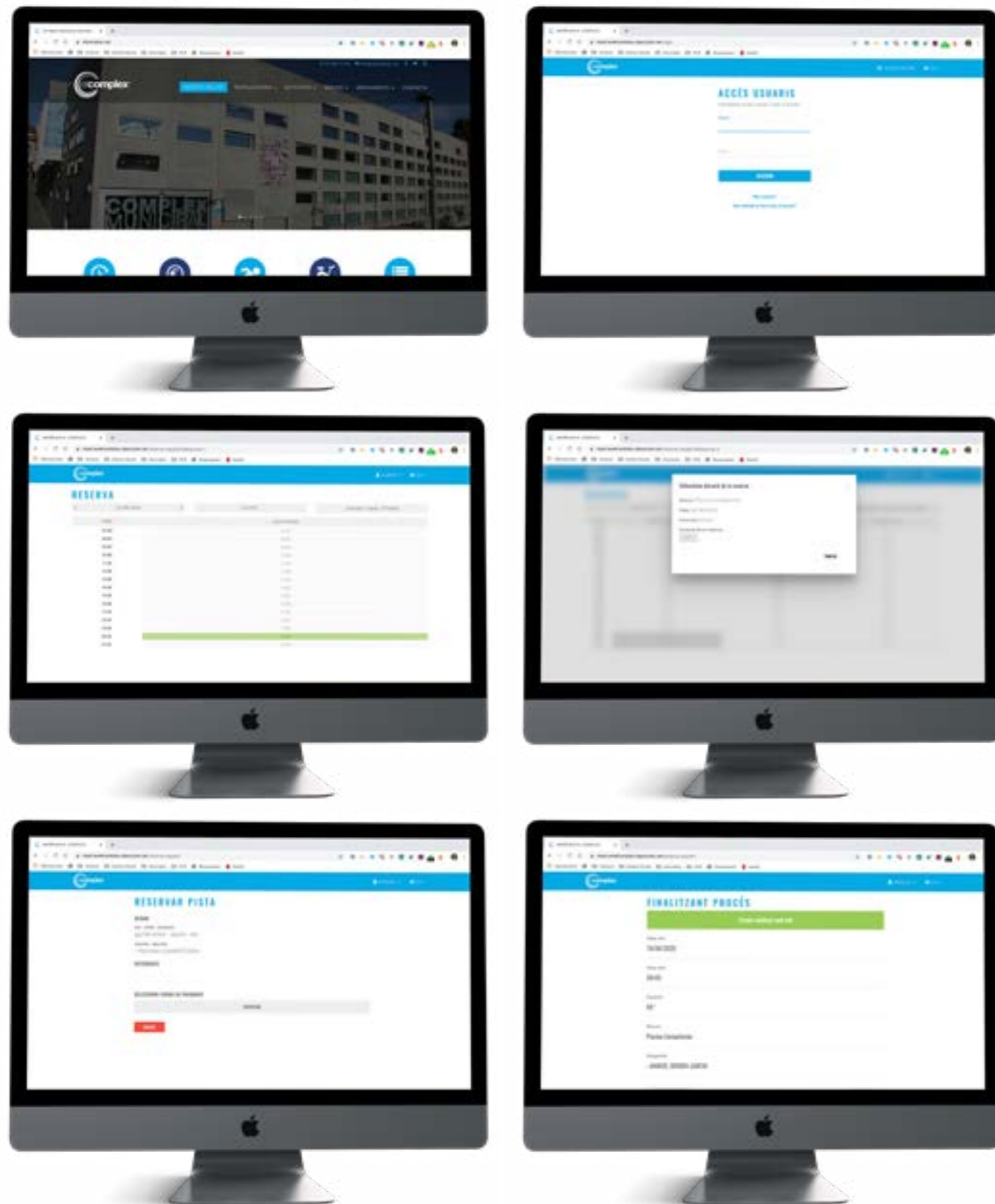
■ Espai habilitat ■ Espai NO habilitat



8 Reserves / Cita Prèvia



Durant la NOVA “NORMALITAT”, la reserva online **NO SERÀ NECESSARIA PER A L'ÚS LLIURE** dels espais habilitats.

1. Per accedir a aquesta reserva haureu d'**entrar al nostre web elcomplex.cat/**, i a la part superior, al menú principal, trobareu un **botó blau amb el text “Reserva Online”**.
2. Aquest enllaç us redirigirà a: **reserveselcomplex.deporsite.net**.
3. Per accedir com a usuari, haureu d'**entrar amb el vostre NIF (a la part d'usuari) i el vostre any de naixement (com a contrasenya)**. Us recomanem que modifiqueu la contrasenya per la vostra seguretat.
4. Aquí us apareixerà una pantalla amb les **3 categories de reserva d'elcomplex** (Sala de Fitness, Piscina El Complex, Piscina El Escorxador). Feu click a aquell recurs on volgueu reservar (per ara, la piscina de l'escorxador, no admetrà reserves fins l'obertura).
5. Un cop dins de l'espai on volíeu reservar, **escolliu la data i l'horari en què voleu formalitzar la reserva**; el temps de duració només podrà ser de 60'.
6. Us apareixerà una pantalla amb el **resum de la reserva, amb l'espai, l'horari i a vosaltres com a “integrant”**. Per acabar de formalitzar-la, a la part de “forma de pagament” **fareu click a Reservar**.
7. Finalment, arribareu a la pantalla final on es confirmarà la reserva amb el següent text: **Procès realitzat amb èxit**.
8. Si tinguéssiu qualsevol contratemps a l'hora de fer la reserva, us recomanem que us adreceu a les nostres instal·lacions, per poder-vos ajudar en el que sigui necessari.






9 Procediments administratius

LES GESTIONS ADMINISTRATIVES ES REALITZARAN:

-  Presencialment al taulell d'Atenció al Client
-  93 666 14 44

PER A MÉS INFORMACIÓ O DUBTES:

-  93 666 14 44
-  Formulari de contacte al web: elcomplex.cat/contacta
-  **Dilluns a divendres** de 10h a 13h i de 16h a 20.30h.
Dissabtes 10.30h a 13h i de 17.30h a 20h.





Gràcies!

PEL VOSTRE SUPORT



Ajuntament de
Sant Feliu
de Llobregat

