

# RECOMANACIONS D'ÚS I ACCÉS AL CENTRE

## INDICACIONS GENERALS

- Si presentes símptomes d'estar malalt (tos, dificultats respiratòries, febre...), queda't a casa. No hi ha res més prioritari que la teva salut.
- L'autoprotecció és la millor prevenció: l'ús de mascareta és obligatori per accedir i circular pel centre (el seu ús queda exclòs mentre facis qualsevol pràctica esportiva). Recorda, també, rentar-te freqüentment les mans amb solució desinfectant que trobaràs a diferents punts del centre.
- Pots portar el teu propi material esportiu per a un ús exclusiu (estoreta, guants, gomes ...).
- Respecta en tot moment la distància de seguretat de 2 metres.
- Evita el contacte físic (donar la mà, abraçar...) amb altres usuaris o treballadors.
- Segueix les indicacions del personal, sempre aniran encaminades a garantir la vostra seguretat. Et demanem comprensió en aquest punt.
- En els diferents espais de centre, trobaràs informació sobre les mesures preventives i d'actuació en cada àrea.

## ACCÉS I CIRCULACIÓ AL CENTRE

- Observa les normes generals descrites anteriorment.
- A l'entrada del centre, trobaràs una catifa impregnada amb solució desinfectant. Trepitja-la amb els dos peus per higienitzar el teu calçat.
- En els torns, trobaràs a un membre del nostre staff que et prendrà la temperatura corporal i et facilitarà una dosi de gel hidroalcohòlic perquè et rentis les mans.
- Hem habilitat un torn d'entrada i un altre de sortida, degudament senyalitzats.
- Hem deshabilitat l'accés al centre mitjançant empremta. Hauràs d'utilitzar la targeta o polsera d'abonat i empènyer la barra del torn amb el teu cos, mai amb les mans.
- Circula sempre per la dreta mentre estiguis al centre.

## RECEPCIÓ

- Ajuda'ns minimitzant l'ús de la recepció. Pots dirigir qualsevol consulta al nostre correu [info@cemmaresme.com](mailto:info@cemmaresme.com)
- Si de manera imprescindible, necessites realitzar algun tràmit a la recepció, respecta les marques de terra que indiquen la distància de seguretat respecte al taulell i a la resta d'integrants de la cua.
- Temporalment, no s'admetrà el pagament amb efectiu.
- Després de cada interacció, el nostre personal necessitarà uns segons per higienitzar el taulell. Et demanem comprensió amb una mesura que té com a objectiu la seguretat de tots.

## VESTIDORS

- A l'entrada i a la sortida dels vestidors, és possible que trobis una catifa impregnada amb solució desinfectant. Trepitja-la amb els dos peus per higienitzar el teu calçat.
- La porta d'accés haurà de romandre sempre oberta, per evitar encreuaments amb altres usuaris. Si us plau, no la tanquis.
- Hem habilitat punts d'ús i taquilles disponibles que garanteixen la distància de seguretat respecte a altres usuaris. Respecta'ls si us plau.
- És obligatori l'ús de tovallola i xanquetes en tot moment.
- És possible que bàscules, assecadors o centrifugadores de banyadors no estiguin operatius inicialment. Quan ho estiguin, disposaràs d'un polvoritzador amb solució desinfectant i paper d'un sol ús per netejar aquests aparells abans i després de cada ús.
- Hem incrementat tant el personal com la freqüència de les tasques de neteja als vestidors. No obstant això, disposaràs de solució desinfectant i paper d'un sol ús per al teu propi ús i tranquil·litat.

- Et preguem que minimitzis les interaccions amb altres usuaris per a poder agilitzar al màxim l'ús de l'espai.

## SALES D'ACTIVITATS DIRIGIDES

- Algunes activitats veuran limitat el seu aforament per garantir la distància de seguretat. Reserva la teva classe amb antelació a l'àrea client de la nostra web o 1 hora abans de l'activitat, al mateix centre.
- En acabar cada classe, l'espai i el material seran desinfectats pel nostre personal. Et preguem que ens ajudis desallotjant la sala el més ràpidament possible i atenent a les indicacions del tècnic.
- Pots portar el teu propi material esportiu per a un ús exclusiu (estoreta, guants, gomes ...).
- En aquelles sales que disposen de dues portes, s'ha senyalitzat una d'entrada i l'altra de sortida.
- La recollida de material per realitzar la classe es farà seguint unes línies marcades a terra i d'1 en 1, respectant sempre la distància de seguretat. Segueix les instruccions del nostre staff a aquest efecte.
- Utilitza els espais d'ús degudament indicats a terra i que garanteixen la distància de seguretat respecte als altres usuaris.
- És possible que l'espera per entrar a la sala estigui pautaada. Si us plau, segueix les indicacions del nostre personal amb aquesta finalitat.

## SALA DE FITNESS

- A cada màquina i a la zona d'estiraments trobaràs un polvoritzador amb solució desinfectant. Utilitza'l abans i després de cada ús.
- Pots portar el teu propi material esportiu per a un ús exclusiu (estoreta, guants, gomes ...).
- És possible que l'ús del petit material esportiu quedi temporalment reduït o que hagi de sol·licitar-lo al nostre personal, per garantir la seva neteja i desinfecció després de cada ús. Dirigeix-te al tècnic de sala i t'indicarà com procedir.
- L'ús de tovallola és obligatori. Aquesta ha de ser prou gran per evitar el contacte del cos amb qualsevol superfície. Et recomanem que utilitzis una tovallola per entrenar i una altra diferent per a la dutxa.
- Temporalment, les fonts d'aigua només estaran actives per omplir l'ampolla que portis de casa.

## PISCINA I ZONA TERMAL

- És obligatori l'ús de xanquetes.
- És possible que l'ús del petit material esportiu quedi temporalment reduït o que hagi de sol·licitar-lo al nostre personal, per garantir la seva neteja i desinfecció després de cada ús. Dirigeix-te al socorrista i t'indicarà com procedir.
- Pots portar el teu propi material esportiu per a un ús exclusiu.
- Si el teu centre disposa de zona de saunes i de banys de vapor és possible que temporalment romanguin tancades.
- Si el teu centre disposa d'hamaques a la zona termal, disposaràs d'un polvoritzador amb solució desinfectant. Utilitza'l abans i després de cada ús.

## RESTA D'ESP AIS

- Temporalment, el funcionament de les zones comunes, zones socials, cafeteria, zones infantils i de jocs es pot veure alterat. El nostre staff t'indicarà les mesures pertinents en cada moment.