



CNGgranollers

FASE DE REPRESA - COVID19

versió 2



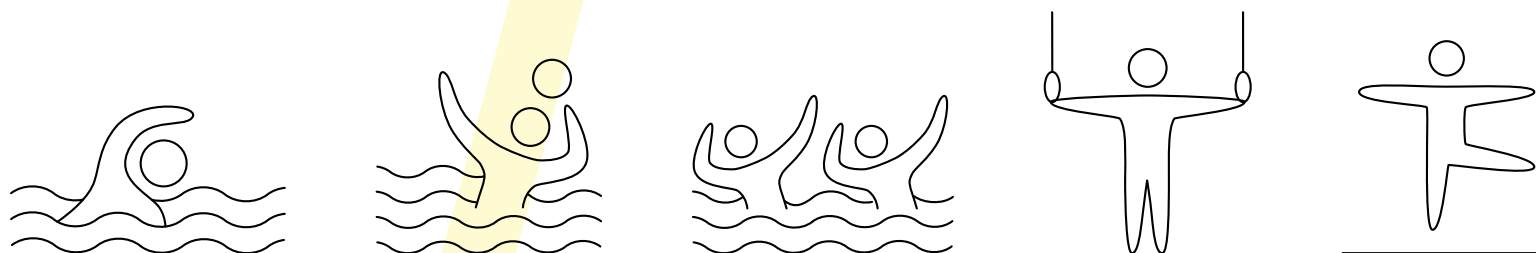
PLA DE REINCORPORACIÓ
A LA PRÀCTICA ESPORTIVA
CLUB NATACIÓ GRANOLLERS

IMPORTANT

Aquesta guia és vigent a partir del dia **3 de juliol** i actualitza la de Fase 3.

Us anirem ampliant la informació sobre la normativa i condicions d'ús de la instal·lació en Fase de represa en cas d'haver-hi novetats. Tanmateix, i donada la situació canviant respecte a les Fases de desconfinament, us mantindrem informats de qualsevol novetat que es pugui produir, tot esperant poder reprendre la normalitat aviat, on podrem oferir més instal·lacions i serveis aplicant sempre les mesures que ens vinguin establertes.

ACTUALITZACIONS DE LA GUIA EN FASE 3 MARCADES EN VERMELL.



BENVINGUDA FASE DE REPRESA

Arribats a la Fase de represa, es flexibilitzen determinades restriccions establertes en la declaració d'estat d'alarma, seguint sempre els protocols de seguretat, així com les mesures establertes per les autoritats competents, per mantenir les màximes garanties en l'ús de les instal·lacions.

Aquesta guia pretén facilitar tota la informació i pautes a seguir, per tal **d'assegurar una pràctica segura de l'activitat física dins del Club**. Prèviament, però, cal tenir en compte les següents consideracions:

-  Un cop iniciada la Fase de Represa **s'elimina la cita prèvia** per a l'accés a la instal·lació. Tot i que els **aforaments continuen éssent limitats**, així que caldrà complir-los en cada zona de la instal·lació.
-  Obrim la possibilitat, que tot i no ser necessària la cita prèvia, **et garanteixis la teva plaça dins la instal·lació**.
-  Ens seguim adaptant als protocols i mesures que vagin establint les autoritats competents a cada moment.
-  S'haurà de **seguir les indicacions** dels professionals del Club i respectar la normativa, per tal de vetllar pel bon funcionament de l'activitat així com per a mantenir un correcte estat d'higiene i seguretat davant la COVID-19
-  Preguem que **sigueu comprensius amb totes les mesures i protocols** que s'han implantat per tal de preservar la salut i benestar de tothom, socis i treballadors.
-  Teniu a disposició la **Oficina d'Atenció Personalitzada**, ubicada a la zona de la cafeteria, per abordar els temes i dubtes derivats d'aquesta situació excepcional, de dilluns a divendres de 9:00h a 14:00h i de 17:00h a 21:00h. Dissabtes de 9:00h a 13:00h. També pots fer arribar les teves propostes de millora a club@cnggranollers.org.



CNG, COVID FREE

Aquestes són les mesures que hem implantat per a garantir una **instal·lació lliure de COVID-19**:



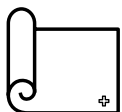
Neteja a fons i desinfecció de tots els elements, materials i espais del Club, prèvia a l'obertura, per **empresa externa acreditada**. **Nous protocols** per a la neteja i desinfecció.



Anàlisi de control d'aigües per certificar que les piscines i espais estan lliures de patògens.



Millora de la ventilació dels diferents espais.



Catifa humida a l'accés de la instal·lació per a la desinfecció del calçat.



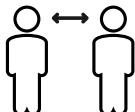
Sistemes homologats de **control de temperatura** sense contacte a l'entrada.



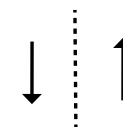
Dispensadors de **solució hidroalcohòlica** per al foment de la higiene de mans.



Dispensadors de **solució bactericida, fungicida i viricida** per a la neteja i **desinfecció** individual de superfícies i material utilitzat per soci i personal del Club, **abans i després de cada ús**.



Espais adaptats per al manteniment de la **distància de seguretat** interpersonal.
A partir d'aquesta fase passa de 2m a 1,5m.



Fluxos de circulació adaptats per a respectar les distàncies en la mobilitat interna.



Anul·lació de l'entrada mitjançant **empremta dactilar**. Només caldrà la polsera de proximitat.



Material i equips de protecció individuals per als treballadors, amb **formació específica** sobre els protocols d'actuació.



RETORN A L'ACTIVITAT ESGLAONADAMENT

Quan s'entrarà en Fase de represa?

A partir del divendres 3 de juliol.

Qui podrà accedir?

Els socis i sòcies, abonats i abonades, seguint les mesures marcades per les autoritats.

NOVETAT

Ja no serà necessari reservar cita prèvia.
Tot i que es dona la possibilitat de fer-la per garantir la plaça.

Recorda que els aforaments encara son limitats per poder garantir 1,5m de distància.

Puc anar al Club a qualsevol hora?

Sí. Ara ja no cal reservar cita prèvia.
Només caldrà reservar l'hora de les activitats dirigides, tal i com es fa pel procediment habitual.

IMPORTANT HORARIS: BANY PISCINA EXTERIOR

	Dill - Diss	Diumenge
Matí	12h a 15h	10h a 14h
Tarda	16h a 19h	15h a 19h

TANCAMENT PER DESINFECCIÓ

Dill - Div: 15h a 16h
Diu: 14h a 15h

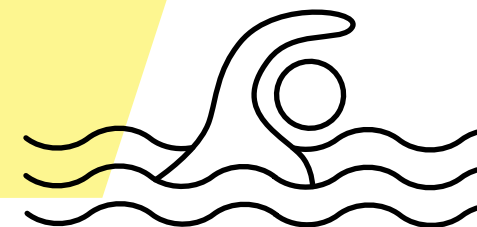
Podré fer ús de totes les instal·lacions?

Sí (veure pàgina següent).
Es podrà accedir a cada zona sempre i quan l'aforament d'aquella no estigui complet.

El personal del Club informarà en cada moment.
Preguem comprensió.

Penalitzacions

En cas de fer reserva de plaça, si no s'accedeix abans de l'hora reservada, hi haurà una penalització de 3 dies durant la qual no es podrà entrar al Club.



RETORN A L'ACTIVITAT ESGLAONADAMENT

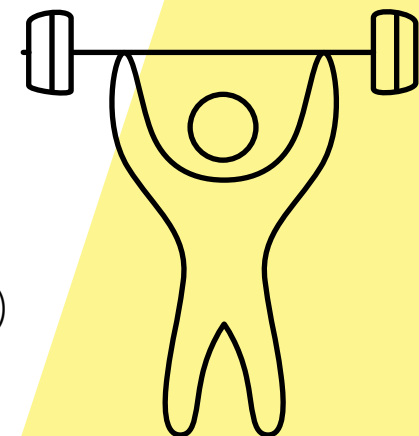
Quins espais podré utilitzar?

- ☒ Sala de Fitness i auxiliars
- ☐ Piscina 1 (interior esportistes)
- ☐ Piscina 2 (interior petita)
- ☒ Piscina 3 (interior socis)
- ☒ Piscina 4 (exterior)
- ☒ Piscina 5 (exterior petita)
- ☒ Sala de gimnàstica
- ☒ Solàrium
- ☒ Pista poliesportiva
- ☒ Vestidors
- ☒ Pàdel
- ☐ Zona d'aigües

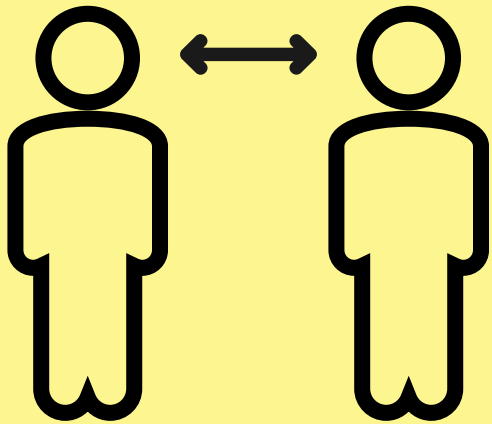
Quins serveis podré utilitzar?

- ☒ Activitats Dirigides
- ☒ Entrenaments Personals
- ☒ Fisioteràpia
- ☒ Cursets Intessius Natació
- ☒ CNG Running Team
- ☒ CNG Swimming Team
- ☒ CNG CrossHiit
- ☒ Pre i post Part¹
- ☒ Armariets
- ☒ Seccions esportives
- ☒ Servei Extraescolars (CNG Kids)

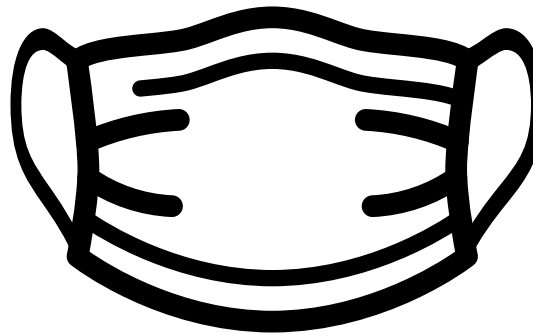
¹ De forma on-line, per ser col·lectiu de risc.



EL MÉS BÀSIC CONTRA EL CONTAGI



MANTENIR LA DISTÀNCIA
DE SEURETAT 1,5m



PORTAR LA MASCARETA
FINS AL MOMENT DE
L'ACTIVITAT FÍSICA



MANTENIR
HIGIENE DE MANS

NOVETAT!

És obligatori reservar plaça?

No. Des d'aquesta fase ja no hi ha obligatorietat en realitzar cita prèvia. Però el club proporciona la opció de fer-la en cas de voler garantir-se la plaça.

Com realitzo una reserva?

Les reserves, sigui per activitat, instal·lació o servei, es realitzaran a través de l'Àrea de soci a pàgina web (en cas de dificultat, per telèfon al 938704599). Els socis i sòcies, i abonats i abonades que disposin d'usuari i contrasenya activa podran escollir el seu horari d'entrenament sempre que l'aforament ho permeti.

Quant temps puc reservar?

La reserva serà de 60min.

Quantes reserves puc fer?

Es podran reservar màxim de 30 espais a la setmana.



Puc anul·lar o modificar una reserva realitzada?

Sí. Tota reserva pot ser anul·lada i/o modificada fins a dues hores abans de l'inici de la sessió.

Què passa si no faig ús de la meva reserva?

Els socis i abonats que no es presentin a una reserva seran penalitzats amb 3 dies sense poder realitzar noves reserves.

Què passa si arribo tard?

Una vegada passat el temps d'entrada, la reserva queda anul·lada i s'aplicarà la penalització de 3 dies sense poder realitzar noves reserves.

Com valido la meva reserva una vegada estic al Club?

Accedint a la instal·lació, mitjançant la polsera de proximitat. Per motius de seguretat i higiene, queda anul·lada la doble identificació per empremta digital.

I un cop ha passat el temps de la meva reserva, puc quedar-me més estona?

Sí. Sempre que els aforaments no esugin complets.

En aquesta fase, si et reserves la plaça se't garanteix aquella hora, però no les següents.

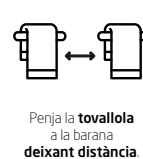


RESPECTA LA NORMATIVA DE CADA ESPAI

NORMES D'ACCÉS - Mesures extraordinàries



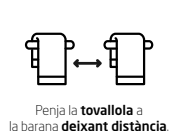
Mesures excepcionals - Piscina exterior



#EnsEnSortirem

GRÀCIES PER LA VOSTRA COL·LABORACIÓ

Mesures excepcionals - Piscina



#EnsEnSortirem

GRÀCIES PER LA VOSTRA COL·LABORACIÓ

Mesures excepcionals - Fitness



#EnsEnSortirem

GRÀCIES PER LA VOSTRA COL·LABORACIÓ

Mesures Excepcionals



PUNT DE DESINFECCIÓ



Mesures Excepcionals



Fonts d'aigua, temporalment,
HABILITADES
Només per a omplir ampolles d'aigua.
NO ESTÀ PERMÉS BEURE-HI DIRECTAMENT

ESPERI EL SEU TORN AQUÍ

Mesures excepcionals



APARELL FORA DE SERVEI

Per garantir la distància mínima entre persones.

Club Natació Granollers · Lluís Companys, 8 · 08401 Granollers · t.93 870 45 99 · club@cnggranollers.org · www.cnggranollers.org

Mesures Excepcionals



Utilitza

MASCARETA

fins al moment de començar l'activitat.
No la deixis a l'armariet.
(Les piscines queden excloses)

Club Natació Granollers · Lluís Companys, 8 · 08401 Granollers · t.93 870 45 99 · club@cnggranollers.org · www.cnggranollers.org

Mesures Excepcionals



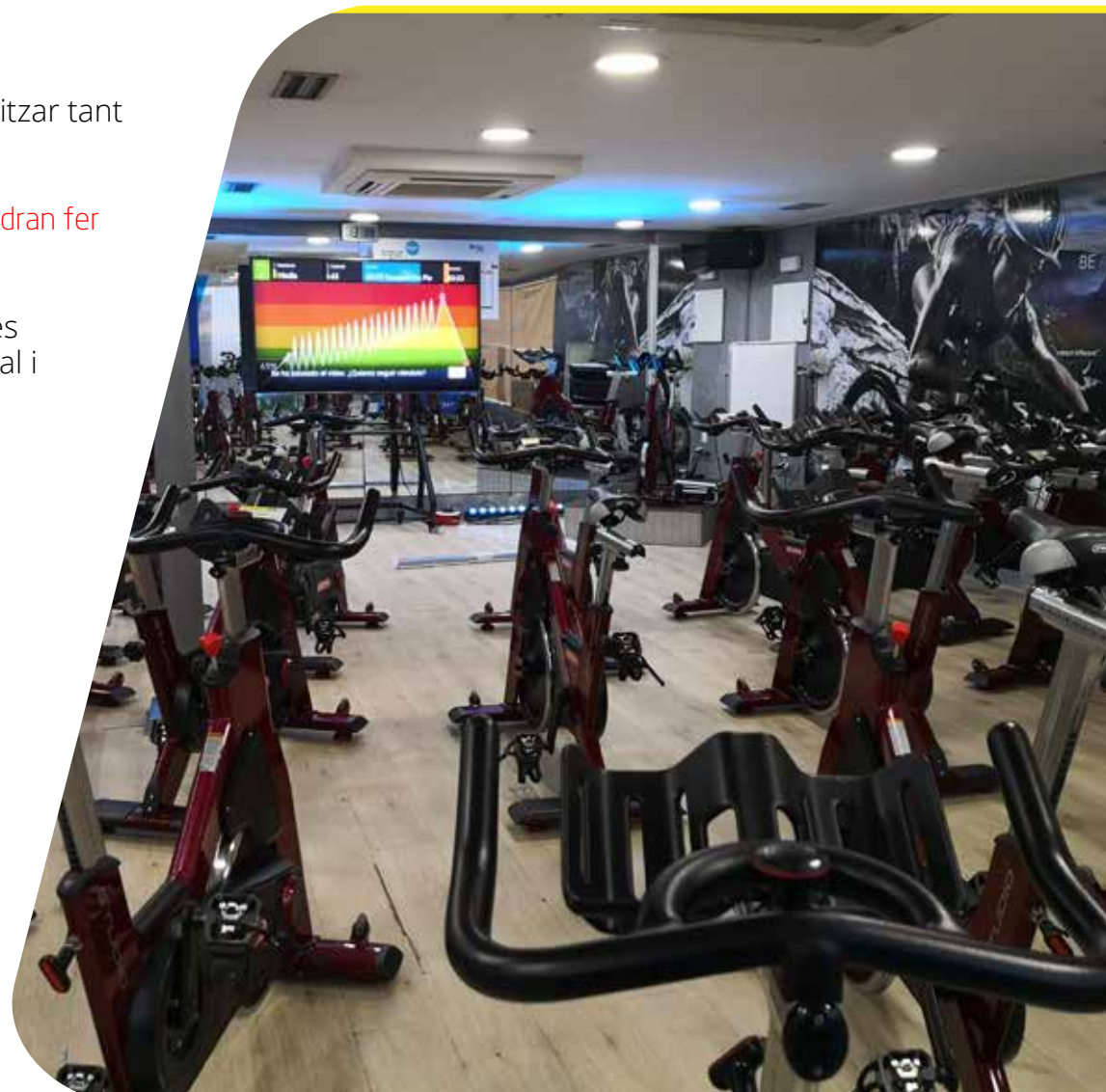
DESINFECTAR L'ARMARIET



Club Natació Granollers · Lluís Companys, 8 · 08401 Granollers · t.93 870 45 99 · club@cnggranollers.org · www.cnggranollers.org

ABANS DE VENIR AL CLUB, RECORDA!

-  **Ja no cal reservar cita** prèvia per accedir a la instal·lació.
-  T'aconsellem que vinguis **canviat de casa**. Però ja es poden utilitzar tant els **vestidors com les dutxes**.
-  Les **fonts d'aigua tornen a estar habilitades**, però només es podran fer servir per omplir les ampolles. No s'hi podrà beure directament.
-  L'ús de la **tovallola és obligatori**, com sempre, amb unes mides mínimes de 50x100 cm. Es recomana portar matalasset personal i ulleres de piscina.
-  Porta la **polsera de proximitat** per poder accedir i sortir de la instal·lació. Recorda que no caldrà la identificació amb empremta digital.
-  Si has estat en **contacte estret amb una persona afectada** per la COVID-19, encara que amb símptomes lleus, **has d'abstenir-te d'accedir a la instal·lació** un mínim de 14 dies, així com participar de les activitats esportives o físiques, i seguir el protocol d'actuació referit pel teu centre sanitari.
-  Tots aquells grups estables de socis (esportistes de seccions, swimming i running team, crosshiit, pre i post part, etc) han de **realitzar una autodeclaració de responsabilitat** certificant el punt anterior així com compromentent-se a no anar al Club si tenen símptomes o és un contacte estret. Es requereix per un criteri de traçabilitat.



SERVEI CNG SWIMMING TEAM

ARA ÉS EL MOMENT!

Ja tenim llum verda per reiniciar els entrenaments del CNG Swimming Team!

Començarem amb alguns canvis. Els entrenaments seran:

- Dimarts i Dijous
- En les franges horàries de 13h a 14h o bé de 14h a 15h (a consensuar amb les entrenadores).

Si et vols unir a l'equip, contacta amb:
alicia.rodriquez@cngranollers.org

Per a més informació:

www.cngranollers.org/cngswimmingteam



SERVEI CNG RUNNING TEAM

Ja tenim al nostre equip de corredors de tornada!
Després de tots els entrenaments de força realitzats via telemàtica, ara veurem qui ha fet els deures!

Dies d'entrenament:

Reprenem horari habitual!
Dimarts i dijous.

Hora: 20h

www.cngranollers.org/cngrunningteam



Últimes places!

Els nostres swimmers també entrenaran a l'agost!

SERVEI EXTRAESCOLARS

Et vas quedar a mitges? Doncs ja TORNEM!

La setmana del 22 de juny ja comencem de nou. Ens posarem en contacte amb tots vosaltres.

Coneixies el servei?

Està dirigit a nens i nenes d'entre 8 i 13 anys que volen realitzar activitat física orientada a una sessió més lúdica, de salut o de activació general (full body), de prevenció d'obesitat o foment d'activitat física per millorar les principals qualitats físiques.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous
loga kids	Cross kids	Zumba kids	Postural kids

Tota la info aquí: www.cngranollers.org/cngextraescolar



SERVEI CAMPUS ESTIU 2020

El Campus del Club Natació Granollers està pensat per a què els més petits de casa s'ho passin genial durant les vacances escolars!

Les activitats que es realitzaran son principalment esportives, les quals inclouen:

- Activitats multiesportives
- Activitats aquàtiques (curs intensiu de natació)
- Habilitats aquàtiques
- loga per a nens
- Expressió corporal i dansa
- Psicomotricitat

Inscripcions obertes!

a www.cngranollers.org/cngcampusestiu

DESCOMPTE:

- RESIDENTS A GRANOLLERS: 2%
- GERMANS INSCRITS: 3%
- SOCIS O FILLS DE PARES SOCIS: 5%
- ESPORTISTES DE SECCIONS CNG: 3%
- PARES EN ERTA O ATUR: 3%

Els descomptes son **ACUMULABLES!**



A recuperar el temps perdut!

SERVEI ENTRENAMENTS PERSONALS

QUIN ÉS EL TEU OBJECTIU?

T'assignarem el tècnic que més s'adapti als teus interessos.

Si ja saps quin entrenador vols, només has de dir-ho!

Tipus d'EP: Inici a l'activitat física, Perfeccionament, Reducció % de greix, Salut, Hipopressius, Aigua, Proves oficials, Rehabilitació... però recorda que serà fet a mida!



SERVEI PRE I POST PART

PRE PART

Entrenament de força i cardiovascular sense riscos.
Alliberament miofascial.
Activació de la faixa natural (abdominal/lumbar).

Així com exercicis:

- correctius
- de mobilitat.
- de preparació específica al part

POST PART

Exercicis hipopressius.
Treball específic de sol pelvià.
Alliberament miofascial.
Exercicis correctius.
Exercicis de mobilitat.
Adaptació progressiva a l'exercici mitjançant una planificació adaptada per fases.



- ✓ Degut a la situació actual, al ser un grup de risc, el servei s'oferirà de forma **ON-LINE**

Més info a:

www.cngranollers.org/preipostpart
o contacta amb la Vanessa Rodríguez
v.rodriguez@cngranollers.org

LA RESERVA DELS ENTRENAMENTS PERSONALS ES FA A TRAVÉS DE LA BOTIGA ON-LINE
Un cop feta la reserva, el personal del club es posarà en contacte amb tu.

SERVEI CNG CROSSHIIT

Reprenem els grups de CrossHiit!

Tornem a agafar la forma després d'aquest temps parats.
Començarem de forma progressiva per tornar a posar-nos a tó el més aviat possible!

Et vols unir?

Entra a la web on hi trobaràs tota la informació.
www.cngranollers.org/cngcrosshiit



SERVEI FISIOTERÀPIA

Servei integral de fisioteràpia i entrenament, atenent als pacients i esportistes a través d'una visió global dins del tractament individualitzat, amb un diagnòstic multifactorial.

Prevenció i tractament de lesions
Exercici terapèutic
Reeducació postural
Massatge terapèutic

Massatge esportiu
Electroteràpia
Altres teràpies



! Hem adoptat totes les mesures necessàries per garantir la seguretat tant dels socis com dels treballadors

Fisioterapeuta: Joel Albors

"Si en el tractament no hi ha moviment, no és fisioteràpia"

www.cngranollers.org/fisioterapia

REACTIVEM SERVEIS!

UNA VEGADA A DINS DEL CLUB...



-  Hi haurà control de temperatura a l'accedir a la instal·lació (màxim 37,3°). Si presentes símptomes o has estat en contacte amb un positiu, queda't a casa i comunica-ho a les autoritats sanitàries
-  És imprescindible l'ús de mascareta fins al moment en què vagis a començar l'activitat
-  Neteja i desinfecta totes les superfícies i materials abans i després de cada ús
-  Evita tocar-te ulls, nas i boca amb les mans durant la pràctica esportiva
-  Renta't les mans amb freqüència o utilitza la solució hidroalcohòlica disponible
-  Utilitza mocadors d'un sol ús per a eliminar secrecions respiratòries i llença'ls a les papereres habilitades
-  Respecta en tot moment la distància de **1,5 metres** dins de la instal·lació
-  No comparteixis menjar ni begudes amb altres usuaris
-  El socorrista serà l'encarregat d'assignar el carrer de la piscina on anirà cada soci. Si us plau respecteu-ho.



AMB MOLTES GANES I IL·LUSIÓ DE SEGUIR AL TEU COSTAT
GRÀCIES PER FER-NOS CONFIANÇA