

DATA DE PUBLICACIÓ: 16.05.2020

PLA MUNICIPAL PER A LA DESESCALADA ESPORTIVA

FASE 1



18 de MAIG
Fase I



AJUNTAMENT D'ALGEMESÍ

ÍNDEX DE CONTINGUTS

• Fases de la desescalada	3
• Fase 1	4
• Indicacions per a una pràctica esportiva segura	5
• Horari del poliesportiu municipal i trams d'edat	7
• Horaris de les pistes de tennis	8
• Ús de l'hangar de piragües.....	9
• Rerserva de les instal.lacions esportives i alta d'usuaris	10
• Protocol d'accés a les instal.lacions esportives.....	11
• Protocols de desinfecció de les instal.lacions	14
• Pràctica esportiva fora de les instal.lacions esportives	15
• Rutes per a córrer facilitades pel Club Tortuga	16
• Rutes amb bici facilitades per Panchos Bike	17
• Precaucions prèvies a l'activitat esportiva	18
• Precaucions durant l'activitat esportiva	19
• Mesures de distanciament	20
• Preguntes freqüents.....	21

FASES DE LA DESESCALADA ESPORTIVA

El Pla per a la transició cap a una nova normalitat aprovat pel Consell de Ministres el 28 d'Abril, en el seu Annex II, contempla les fases de la desescalada esportiva tant per a l'esport professional i federat, com per a l'esport no professional. El Govern d'Espanya ha previst el següent:

FASE 0

Activitat esportiva sense contacte (bici, córrer, patinar, piragüa, etc), sempre que es faça de forma individual i amb la protecció adequada (distància de seguretat, mascareta quan siga possible, etc.).

FASE 1

Instal·lacions esportives a l'aire lliure sense públic (sols per a practicar esports sense contacte: atletisme, tennis).
Activitats esportives individuals amb cita prèvia en centres esportius que no impliquen contacte físic ni ús de vestidors.

FASE 2

Instal·lacions esportives en espais tancats sense públic (sols per a practicar esports sense contacte o amb risc de contagi baix). Espectacles i activitats esportives a l'aire lliure amb capacitat limitada, en condicions semblants a les activitats culturals i d'oci d'aquesta fase.

FASE 3

Espectacles i activitats esportives a l'aire lliure amb capacitat menys limitada, en termes semblants a les activitats culturals i d'oci d'esta fase. Espectacles i activitats esportives en espais tancats (sols per practicar esports sense contacte o amb risc de contagi moderat). Públic limitat a 1 persona per cada 20 metres quadrats. Partits amb un màxim d'un terç de la capacitat, garantint sempre la separació de seguretat entre els espectadors i activitats esportives a l'aire lliure o amb un màxim d'un terç de la capacitat de gimnasos, sense ús de vestidors.

FASE 1

L'Ajuntament d'Algemesí, inicia la fase 1, amb l'obertura de les següents instal·lacions esportives a l'aire lliure:

POLIESPORTIU MUNICIPAL



Pista d'atletisme



Circuit de cross



Pistes de tennis



Zones verdes i espais
per a vianants

- Es permet la pràctica esportiva individual o d'un màxim de 2 persones en el cas del tennis.
- No es permet el contacte físic.
- Cal garantir la distància de seguretat.

HANGAR DE PIRAGÜES



- No es pot eixir del terme municipal d'Algemesí.
- Cal guardar la distància de seguretat de dos metres en paral·lel i de 10 metres amb la piragüa de davant.
- Sols es permeten piragües individuals.



INDICACIONS PER A UNA PRÀCTICA ESPORTIVA SEGURA



CIRCUIT DE CROSS

- És obligatori seguir el sentit únic de circulació i utilitzar el costat dret de la pista en el sentit de la marxa.
- Quan sobrepasses a algun corredor, intenta deixar la màxima distància, a ser possible una distància mínima interpersonal de 2 metres tal i com indica l'ordre SND/380/2020, del Ministeri de Sanitat. Aquesta distància ha de ser d'un mínim de 10 metres durant la carrera amb el corredor de davant.
- Si tens un corredor davant i no vas a sobrepassar-lo, col·loca't en diagonal a la seua esquena i respecta la distància de seguretat.
- L'aforament estarà limitat a 100 esportistes.



PISTA D'ATLETISME

- És obligatori seguir el sentit únic de circulació.
- Cal fer ús dels carrers 1, 4 i 8 de la pista, tractant de mantenir la distància de seguretat entre corredors.
- Un cop hages completat la distància requerida, abandona la pista per la zona verda interior o pels laterals, per tal de permetre la utilització de la pista per a resta de corredors.
- L'aforament estarà limitat a 16 esportistes.





PISTES DE TENNIS

- Sols està permesa la modalitat individual.
- Hauràs de vindre amb roba esportiva de casa, no es permet el canvi de roba a peu de pista, ni l'ús dels vestidors.
- No es permet l'acompanyament, sols l'entrenament individual i a porta tancada.
- Cal mantenir una distància mínima interpersonal de 2 metres en tot moment.
- La reserva de pistes es realitzarà únicament de forma telemàtica.
- Sols es permet un màxim de 2 jugadors per hora i pista esportiva.

INDICACIONS ADDICIONALS

- Porta la teua aigua, no begues de la font pública ni dels lavabos.
- No utilitzes els elements esportius públics (parc biosaludable), ni el mobiliari urbà (bancs).
- No faces exercicis que suposen estar tombat en terra (millor a casa).
- En dies de molt de vent, extrema les precaucions, donat que el virus es podrà contagiar amb més facilitat.



HORARI DEL POLIESPORTIU MUNICIPAL I TRAMS D'EDAT

L'horari d'obertura del poliesportiu serà:

- De dilluns a dissabte de 7.30 a 22.00 hores.
- Diumenges de 8.00 a 14.00 hores.

Durant la FASE 1, segueixen vigents les limitacions horàries de l'ordre del Ministeri de Sanitat SND/388/2020, tal i com indica la taula següent:

DE 7.30 A 10.00 HORES	De 14 a 70 anys	Ús prioritari per a la pràctica esportiva individual d'esportistes federats i no federats.
DE 10.00 A 12.00 HORES	Majors de 70 anys	Ús prioritari per a passejar i per a la pràctica esportiva individual.
DE 12.00 A 19.00 HORES	Menors de 14 anys	Ús prioritari per a passejar.
DE 19.00 A 20.00 HORES	Majors de 70 anys	Ús prioritari per a passejar i per a la pràctica esportiva individual.
DE 20.00 A 22.00 HORES	De 14 a 70 anys	Ús prioritari per a la pràctica esportiva individual d'esportistes federats i no federats.

HORARIS DE LES PISTES DE TENNIS

Per a utilitzar les pistes de tennis cal realitzar la reserva prèvia de forma telemàtica i tenint en compte els horaris i les condicions següents:

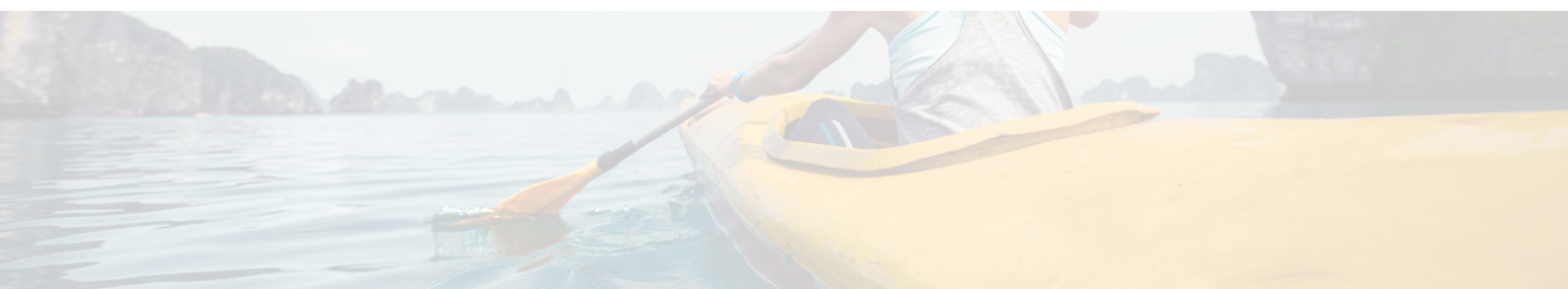
TORNS	1.- De 7.30 a 8.30 hores 2.- De 9.00 a 10.00 hores 3.- De 20.00 a 21.00 hores 4.- De 21.30 a 22.30 hores
CITA PRÈVIA	Sols amb reserva telemàtica
DURACIÓ	Limitada a 1 hora.
CONDICIONS D'ÚS	• Màxim 2 jugadors/es per pista • En el cas dels entrenadors/es, sols 1 entrenador/a per persona i torn



ÚS DE L'HANGAR MUNICIPAL DE PIRAGÜES

Per a utilitzar l'hangar municipal de piragües cal fer-ho tenint en compte els horaris i les condicions següents:

HORARIS	• Entre les 6.00 i les 10.00 hores • Entre les 20.00 i les 23.00 hores
CITA PRÈVIA	• Torns prèviament programats amb la direcció de l'A.D. Scooter. • En l'hangar sols podran estar els esportistes amb el torn d'entrenament programat.
MESURES DE DISTANCIAMENT	• Distància interpersonal en terra de 2 metres • Distància interpersonal en l'aigua de 10 metres
CONDICIONS D'ÚS	• Pràctica esportiva individualitzada o en grups reduïts mantenint la distància de seguretat. • No està permès l'ús dels vestidors, els lavabos o el gimnàs. • Neteja i desinfecció del material d'ús individual amb el que haja entrat en contacte el palista en acabar cadascun dels entrenaments i/o torns. • Un entrenador per persona i torn. • Accés a l'hangar amb mitjans de transport que garantisquen la distància interpersonal



RESERVA D'INSTAL·LACIONS ESPORTIVES I ALTA D'USUARIS

Per a la reserva d'espais esportiu (pistes de tennis durant la fase 1) sols es permetrà la reserva telemàtica mitjançant l'aplicació DEPORWEB, a la qual es pot accedir des de la web municipal www.algemesi.es



Alta en l'aplicació

Si encara no t'has donat d'alta en l'aplicació, podràs fer-ho en horari de dilluns a divendres de 8.00 a 14.00 hores telefonant al 96 201 90 00 (extensió 1210).

Gestió d'obertura de pistes i incidències

Davant qualsevol incidència amb la gestió de les pistes (obertura de la pista, il·luminació, etc.), pots contactar amb l'operari municipal al telèfon

690 905 530



PROTOCOLS D'ACCÉS A LES INSTAL·LACIONS ESPORTIVES

S'ha habilitat un únic punt d'accés al Poliesportiu Municipal, per la porta principal situada en la carretera Algemesi-Albalat (al costat del bar del poliesportiu).

L'accés per la porta principal estarà delimitat per tanques en sentits d'entrada i eixida, per tal d'impossibilitar l'encreuament frontal amb els esportistes que isquen de la instal·lació i complint, així, amb les mesures de seguretat i protecció sanitària.



L'accés al poliesportiu quedarà limitat per l'aforament màxim previst per cada franja horària d'ocupació i per cadascun dels espais esportius per tal de garantir la distància mínima interpersonal recomanada de 2 metres, que s'amplia fins els 10 metres durant la pràctica esportiva de córrer.

L'aforament de cada espai serà el següent:

CIRCUIT DE CROSS	Aforament màxim de 100 persones
PISTA D'ATLETISME	Aforament màxim de 16 persones
PISTES DE TENNIS	Màxim 2 persones per pista

En l'accés al poliesportiu, disposaràs d'un punt de subministrament de solucions hidroalcohòliques per desinfectar-te les mans. Utilitza'l.

Sentits únics de circulació:

En l'interior del poliesportiu s'han establert sentits únics de circulació que hauràs de respectar durant la pràctica esportiva i de passeig per facilitar les mesures de distanciament social recomanades.

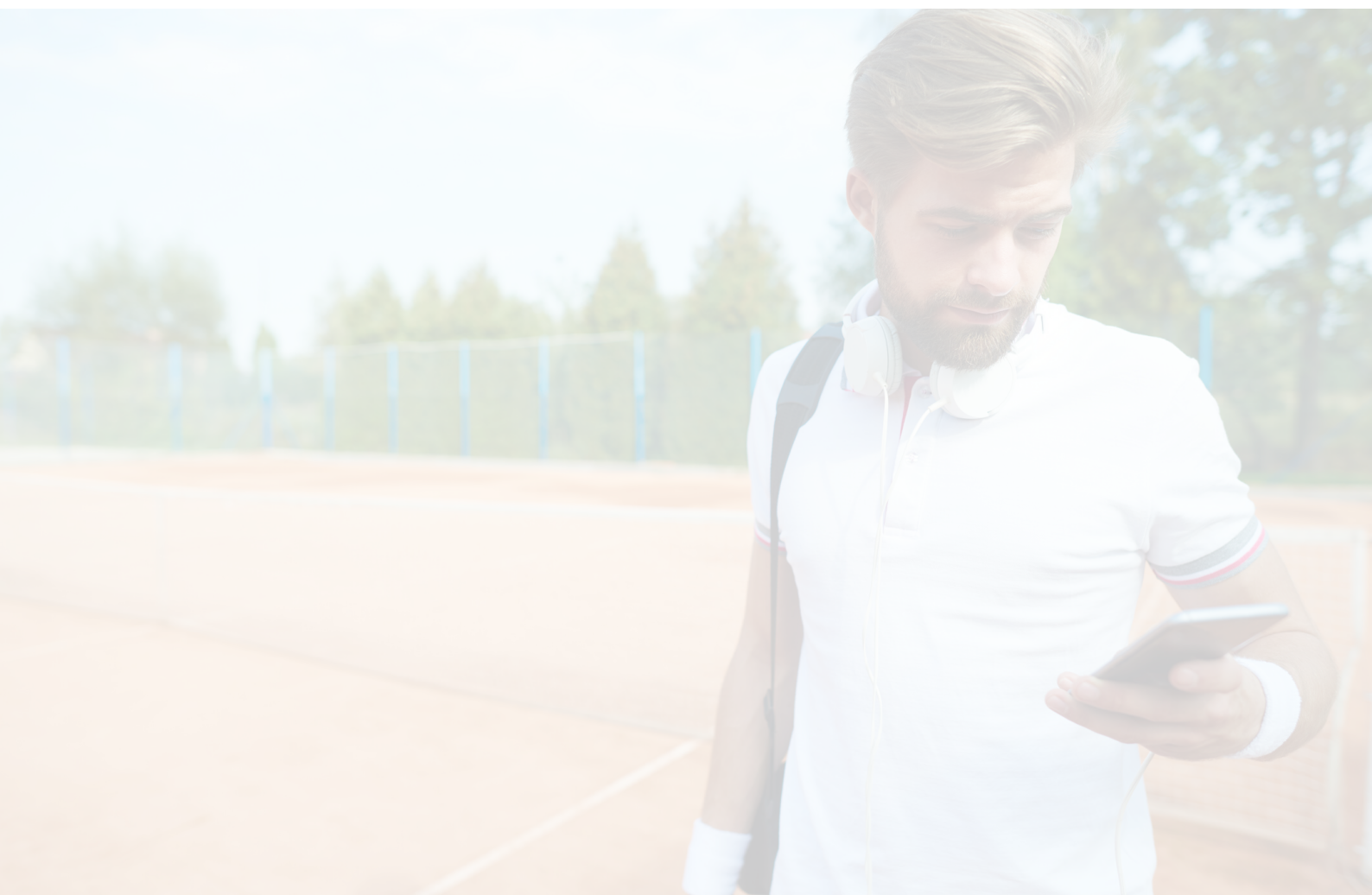


Recorda que en el circuit de cross has de circular sempre pel costat dret en el sentit de la marxa i en la pista d'atletisme utilitzar has de fer ús, preferentment, dels carrers 1, 4 i 8.

També s'han establert sentits de circulació en les zones destinades a vianants, on igualment hauràs de respectar les mesures de distanciament interpersonal (2 metres).

Altres mesures d'accessibilitat:

- No es podran utilitzar els lavabos públics
- Les graderies i els bancs de vianants estaran precintats i no es permetrà el seu ús.
- No es podrà beure a la font pública ni als lavabos.
- En l'accés a la instal·lació disposaràs de gel desinfectant hidroalcohòlic per utilitzar-lo abans d'accedir al recinte.



PROTOCOLS DE DESINFECCIÓ DE LES INSTAL·LACIONS

La desinfecció de les instal·lacions esportives durant la fase 1 es durà a terme en els horaris següents en atenció a les mesures establides en l'article 6 de OM SND/399/2020.

PISTES DE TENNIS	• De 7.00 a 7.30 • De 8.30 a 9.00 • A les 10.00 • De 21.00 a 21.30	• Portes d'accés i cadenats • Bancs de jugadors • Xarxes i pals de tennis
CONSERGERIA I VESTIDORS	• A les 7.00 • A les 13.30	• Sòl i bancs • Interruptors, taules, portes, poms i teclats • Lavabos, urinaris i WC • Dispensadors de sabó i paper
CONTROL D'ACCÉS	• A les 7.00 • A les 12.00 • A les 19.00 • De 21.00 a 21.30	• Caseta del control de l'aforament • Porta d'accés • Dispensadors de gel • Tanques i paviment d'accés al poliesportiu
PISTA D'ATLETISME	• A les 7.00 • A les 10.00 • A les 20.00 • De 21.00 a 21.30	• Porta d'accés a la pista • Passamans i tanca perimetral • Tanca de cross
HANGAR DE PIRAGÜES	• A les 11:00 • Neteja del material després de cada ús individual	• Sòl de l'hangar • Parets, portes, poms i interruptors • Dispensador de gel • Passamans i barana exterior

Addicionalment a aquest protocol de desinfecció, els operaris de neteja continuaran amb els seus horaris i treballs habituals de neteja i desinfecció de les instal·lacions esportives, mantenint-les en òptim estat d'ús durant l'obertura.

PRÀCTICA ESPORTIVA FORA DE LES INSTAL·LACIONS ESPORTIVES

Recorda que per a la pràctica esportiva en espais naturals a l'aire lliure (no instal·lacions), segueixen vigents els límits establerts en la OM SND/388/2020:

- Pràctica esportiva dins el terme municipal d'Algemesí
- Franges horàries permeses de 6 a 10 i de 20 a 23 hores.
- Duració:
 - 2 vegades al dia, esportistes federats
 - 1 vegada al dia, esportistes no professionals i ciutadania en general

El terme municipal: Rutes alternatives

La pràctica esportiva no professional, està permesa dins el terme municipal, pel que és essencial conèixer els límits del terme d'Algemesí

Pots consultar el mapa del terme municipal al següent enllaç:

[TERME MUNICIPAL D'ALGEMESÍ](#)



Per tal d'evitar aglomeracions de gent durant la pràctica esportiva, els clubs esportius locals han elaborat una sèrie de rutes per a córrer, fer bici o caminar.



RUTES PER A CÓRRER FACILITADES PEL CLUB TORTUGA ALGEMESÍ

Fes clic en les rutes per obrir-les a Google Maps.

- **Ruta 1 (5,8 km): Anar a la Xopera i tornar pel Camí de la Creueta**
- **Ruta 2 (6 km): Camí de Benifaió fins al Centre la Salut**
- **Ruta 3 (7,4 km) Pont de Madrid i tornar per la depuradora**
- **Ruta 4 (7,5 km) Polígon de Cotes i tornar**
- **Ruta 5 (10,7 km) Marjal i tornar per borreguera Pinós**





RUTES AMB BICICLETA FACILITADES PER PANCHOS BIKE

Fes clic en les rutes per obrir-les a Google Maps o a Wikiloc

- **Ruta 1: La Xopera (12 km; 1 hora aprox.)**

[Google Maps](#)

[Wikiloc](#)

- **Ruta 2: El Samaruc (25 km; 2 hores aprox.)**

[Google Maps](#)

[Wikiloc](#)

- **Ruta 3: Cementeris (12 km; 1,5 hores aprox.)**

[Google Maps](#)

[Wikiloc](#)

- **Ruta 4: Corralot (20 km; 2 hores aprox.)**

[Google Maps](#)

[Wikiloc](#)

- **Ruta 5: Riu Magre (12 km; 1,5 hores aprox.)**

[Google Maps](#)

[Wikiloc](#)



També pots consultar els mapes calents de l'aplicació Strava, per conèixer les rutes més habituals utilitzades per corredors o ciclistes en el terme d'Algemesí al següent enllaç:

STRAVA

És important que planifiquis prèviament la ruta de la teua eixida de passeig o d'entrenament, d'acord amb les teues condicions físiques i tingues en compte les següents recomanacions:

PRECAUCIONS PRÈVIES A L'ACTIVITAT ESPORTIVA

- Comunica la ruta a alguna persona propera. És important que algú del teu entorn conega per on vas a eixir.
- Consulta la previsió meteorològica abans d'eixir.
- Utilitza roba i material esportiu adequat per a la pràctica prevista.
- Porta un document identificatiu per tal de constatar que resideixes al municipi. El document vàlid és el DNI. La llicència federativa, t'identificarà com a esportista federat.
- Llava't bé les mans abans d'eixir de casa.

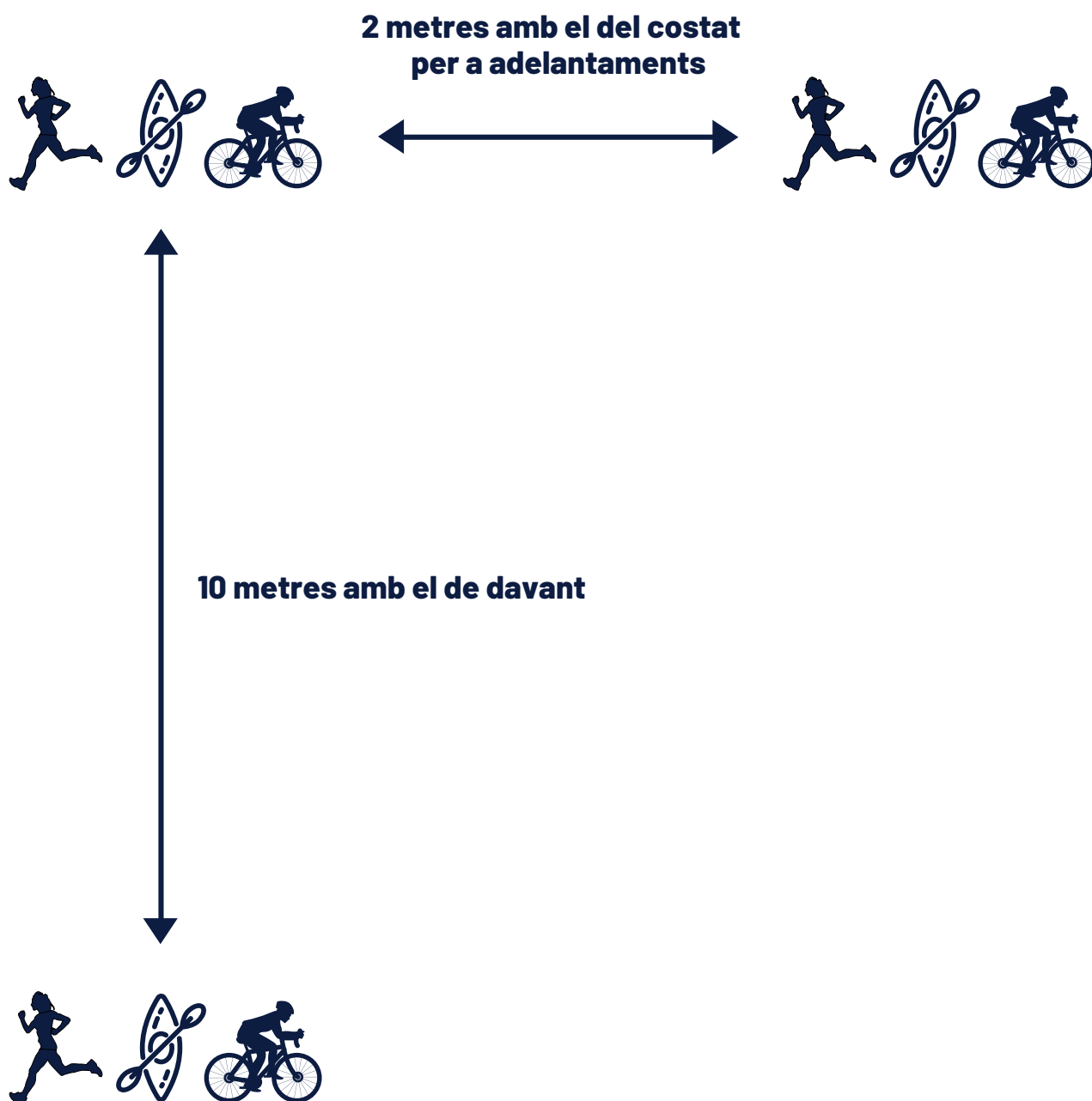


PRECAUCIONS DURANT L'ACTIVITAT ESPORTIVA

- **Distanciamament social.** Es deu guardar una distància mínima de 2 metres en el cas dels corredors i de 10 metres en el cas dels ciclistes i piragüistes, especialment amb aquells que van davant de tu. Evita col·locar-te darrere d'ells. Es recomana ampliar esta distància fins 10 metres durant la pràctica esportiva intensa.
- **Avançaments.** Si vas a avançar a algú (caminant, en carrera, patinant o en bicicleta), eix de la seua estela prèviament i incorpora't després d'haver deixat suficient distància, deixant un mínim de 2 metres laterals.
- **Evita els espais saturats i les aglomeracions.** Planifica rutes alternatives si les rutes habituals estan molt saturades de gent. Evita exposar-te en aglomeracions de gent. Hem de combatre el covid-19 amb les nostres accions i amb sentit comú.
- **Respecta els sentits de circulació.** Per facilitar el distanciament i la seguretat viària, recorda que en camins rurals i vies fora de la població el vianant deu circular per l'esquerra.
- **Utilitza equipament reflectant i/o il·luminació** entre la posta i l'eixida del sol.
- **Evita expectorar en les vies o espais públics.**
- **Hidratació:** porta la teua ampolla d'aigua, no begues de fonts públiques ni compartisques la teua ampolla o bidó amb ningú.
- **Contacte amb superfícies.** Evita tocar qualsevol equipament de la via o espais públics.
- **Exercici a casa.** Tot aquell exercici que pugues realitzar a casa (estiraments, mobilitat articular, etc.), evita fer-lo fora.



MESURES DE DISTANCIAMENT



PREGUNTES FREQUÈNTS

Puc acudir al camp de futbol a jugar amb el meu fill o la meua filla?

No, durant fase 1 de la desescalada, l'espai esportiu del camp de futbol estarà balitzat i tancat i no es permetrà l'accés al seu interior.

Quines activitats esportives es permeten al poliesportiu?

Sols es permet la pràctica esportiva de manera individual, sense contacte físic i mantenint la distància de seguretat, motiu pel qual únicament s'obriran els espais esportius següents:

- Circuit de cross
- Pista d'atletisme
- Pistes de tennis (sols modalitat individual)
- Zones verdes i espais per a vianants

Puc utilitzar el gimnàs del poliesportiu i el parc biosaludable?

No, el gimnàs del poliesportiu i el parc biosaludable es mantindran tancats durant aquesta fase.

Puc realitzar estiraments o exercicis de mobilitat articular al poliesportiu?

Sí, però per motius sanitaris es recomana no fer exercicis que suposen estar tombat en terra o recolzar-se en equipaments públics com bancs o baranes.

