

|                                                                                                                              |                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DOCUMENT                                                                                                                     | IDENTIFICADORS                                                                                                                                            |
| Judici - Informe esports: PPT                                                                                                |                                                                                                                                                           |
| ALTRES DADES                                                                                                                 | SIGNATURES                                                                                                                                                |
| Codi per a validació: <b>6GLEG-7QTQW-DZ8MT</b><br>Data d'emissió: 6 de 2 Novembre de 2023 a les 13:54:21<br>Pàgina 1 de 2 10 | El documento ha sido _2 firmado _2 o _2 aprobado por _2 :<br>1.- Técnico/a Serveis a les Persones de l'AJUNTAMENT DE PALAFRUGELL. Signat 27/10/2023 12:41 |
|                                                                                                                              | ESTAT                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                              | <b>SIGNAT</b><br>27/10/2023 12:41                                                                                                                         |



## PLEC DE PRESCRIPCIONS TÈCNIQUES PARTICULARS

### 1. Objecte del contracte

Prestació del servei de prevenció, vigilància, salvament i socorrisme aquàtic als usuaris de la piscina municipal de Palafrugell.

Les funcions bàsiques del servei són:

- Dur a terme les pròpies del socorrisme, (vigilància i primers auxilis), d'acord amb la normativa vigent. La intervenció immediata quan sobrevingui alguna situació de risc o accident que només cessarà quan es consideri que les persones accidentades es troben fora de perill, després d'haver rebut els auxilis i l'assistència sanitària necessària.
- Vetllar per la seguretat i higiene dels banyistes de la piscina.
- Controlar l'ordre i aforament màxim establert per normativa dins el recinte de la piscina.
- Col·laborar en els plans d'emergència i evacuació de les instal·lacions en cas que fos necessari.

### 2. Lloc i condicions de la prestació dels serveis a les instal·lacions.

El servei preventiu de salvament i socorrisme s'haurà de prestar a la Piscina Municipal de Palafrugell que disposa d'una zona de bany amb un vas gran de 25 x 16,67 metres i amb una profunditat de 1,80 a 2,20 metres, un vas de 8 x 16,67 i amb una profunditat de 0,80 a 1,20 metres tant mateix, hi ha una zona wellness amb un spa, un bany turc i dues dutxes.

La instal·lació disposa també, entre d'altres, d'un local de farmaciola amb cadires, camilla, armaris, aparell de música, font d'aigua, dispensador de paper, 2 vestidors d'abonats, 4 de grups, una recepció, unes grades, dues sales per a activitats gimnàstiques.

Hi ha telèfon, connexió a internet, càmeres de vigilància, equip de neteja fons i cadira adaptada per persones amb mobilitat reduïda per entrar a la piscina.

### 3. Condicions generals del servei i funcions tècniques a desenvolupar.

La prestació del servei es realitzarà d'acord amb les necessitats i dins l'horari d'obertura de la Piscina Municipal.

Actualment l'horari d'obertura de la piscinal municipal és el que es detalla a continuació. Aquest horari és orientatiu i podrà ser modificat per l'Ajuntament, per raons d'interès públic. Qualsevol canvi en l'horari d'obertura serà comunicat amb una antelació mínima de 8 dies a l'empresa adjudicatària sense que aquest canvi comporti cap modificació de les condicions contractuals fixades en els plecs o les condicions econòmiques resultants de l'adjudicació.

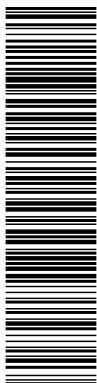
Temporada d'hivern: De l'1 d'octubre al 30 de juny (39 setmanes)

De dilluns a divendres: de 7 a 21,30 h

Dissabtes: mati de 9 a 14 hores i tarda de 16 a 20 hores

Diumenges: de 10 a 14 hores

Festius: Tancat



|                                                                                                                                     |                                                                                                                                                          |                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| DOCUMENT                                                                                                                            | IDENTIFICADORS                                                                                                                                           |                                   |
| Judici - Informe esports: PPT                                                                                                       |                                                                                                                                                          |                                   |
| ALTRES DADES                                                                                                                        | SIGNATURES                                                                                                                                               | ESTAT                             |
| Codi per a validació: <b>6GLEG-7QTQW-DZ8MT</b><br>Data d'emissió: <b>6 de 2 Novembre de 2023 a les 13:54:21</b><br>Pàgina 2 de 2 10 | El documento ha sido _2 firmado_2 o _2 aprobado por _2 :<br>1.- Tècnica/a Serveis a les Persones de l'AJUNTAMENT DE PALAFRUGELL. Signat 27/10/2023 12:41 | <b>SIGNAT</b><br>27/10/2023 12:41 |



Temporada d'estiu: De l'1 de juliol al 30 de setembre (13 setmanes)

De dilluns a divendres: matí de 7 a 13 hores i tarda, de 16 a 21,30 hores

Dissabtes: matí, de 10 a 13 hores i tarda de 17 a 20,30 hores

Diumenge i festius: Tancat.

Durant el període d'estiu la instal·lació romandrà tancada per a tasques de manteniment durant un període aproximat de 15 dies.

D'acord amb aquest calendari i horaris d'obertura de la piscina, s'ha previst que aproximadament es requeriran unes 3.000 hores anuals de servei efectiu, restant condicionades a l'ocupació de la piscina i que seran repartides segons les necessitats de la instal·lació inclosos els caps de setmana.

### 3.1 Les funcions de l'empresa contractista seran les següents:

1. Aportar els mitjans humans descrits en l'objecte del contracte mantenint sempre el nombre de personal mínim requerit per la prestació del servei i/o aquell que figuri en la seva oferta, amb la titulació i formació mínima que es requereixi.
2. Substituir el personal en cas de baixes no més tard del segon dia. El personal substituït haurà de tenir el vistiplau de l'Àrea d'Esports.
3. Elaborar un programa de formació per als seus treballadors.
4. Coneixer, complir i informar dels reglaments interns i normes de comportament dels diferents serveis esportius i de les instal·lacions on es desenvolupen tant al seu personal com als usuaris de les instal·lacions que s'annexen en aquest document.
5. Permetre i facilitar l'inspecció dels serveis per tal de comprovar i garantir el bon funcionament de la seva prestació, així com la intervenció, sempre i quan sigui per la millora del servei.
6. Seran per compte de la contractista el vestuari del personal adscrit al servei, dotant al personal del uniforme adequat pel desenvolupament de les tasques que li són pròpies, comproment-se que l'estat del vestuari sigui en tot moment decorós, el qual portarà un distintiu de l'empresa.

## **4. Personal**

### 4.1. Coordinador/a i responsable

L'empresa contractista designarà un cap o responsable com a interlocutor únic, que actuarà com a coordinador responsable de dirigir i coordinar tota la execució del servei i serà la persona encarregada de representar l'empresa davant l'Àrea d'Esports en tot allò relatiu a la prestació del servei.

Perfil professional: El coordinador/a responsable haurà d'estar en possessió del Grau Superior en Activitats Físiques i haurà de disposar del títol de socorrista aquàtic i/o homologació i/o acreditació equivalent que habiliti per l'exercici professional del socorrisme aquàtic a piscines segons la legislació vigent en cada moment, amb la llicència professional en vigor i haurà d'estar registrat al Registre Oficial de Professionals de l'Esport de Catalunya (ROPEC) com a



|                                                                                                                                     |                                                                                                                                                          |                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| DOCUMENT                                                                                                                            | IDENTIFICADORS                                                                                                                                           |                                   |
| Judici - Informe esports: PPT                                                                                                       |                                                                                                                                                          |                                   |
| ALTRES DADES                                                                                                                        | SIGNATURES                                                                                                                                               | ESTAT                             |
| Codi per a validació: <b>6GLEG-7QTQW-DZ8MT</b><br>Data d'emissió: <b>6 de 2 Novembre de 2023 a les 13:54:21</b><br>Pàgina 3 de 2 10 | El documento ha sido _2 firmado_2 o _2 aprobado por _2 :<br>1.- Tècnica/a Serveis a les Persones de l'AJUNTAMENT DE PALAFRUGELL. Signat 27/10/2023 12:41 | <b>SIGNAT</b><br>27/10/2023 12:41 |



socorristes aquàtics en piscines (Z1) segons la Llei 7/2015, del 14 de maig, així com el carnet per a l'ús del DEA en vigor segons el decret 355/2002 de 24 de desembre.

L'experiència mínima requerida serà de dos anys en piscines i que pugui acreditar l'experiència en gestió de recursos humans en funcions similars a les que es desenvoluparan. En qualsevol cas, ha de tenir coneixement de la normativa aplicable al servei i de l'espai on aquest es desenvolupa.

#### Tasques a desenvolupar:

1. Disposar d'un telèfon mòbil perquè li permeti atendre qualsevol incidència de forma immediata i donar-ne trasllat a l'Àrea d'Esports
2. Coordinar la graella i el personal que portarà a terme el servei amb el responsable de l'Àrea d'Esports
3. Realitzar el control i inspecció de la prestació del servei de socorrisme
4. Fer un seguiment continuat de la programació tècnica elaborada, marcant objectius, corregint possibles desviacions, i realitzant una avaluació continuada dels resultats.
5. Rebre i atendre les instruccions que es considerin necessàries i pertinents per part del responsables de l'Àrea d'Esports
6. Comunicar per escrit, a l'Àrea d'Esports, qualsevol incidència respecte al material o a les instal·lacions, que pugui perjudicar o entorpir el funcionament de les diferents activitats. Així mateix, en cas d'accident o incident d'un usuari haurà de comunicar-se de manera immediata a les oficines centrals (Piscina Municipal)
7. Presentar la penúltima setmana de cada mes, la previsió de planificació del servei pel mes següent, en la que s'haurà d'especificar i justificar, entre d'altres, l'horari de coordinació a realitzar, el control sobre el personal tècnic, així com el seguiment continuat de l'execució del servei.

#### 4.2. Socorristes

Perfil professional: El personal adscrit al servei haurà de disposar com a mínim del títol tècnic esportiu de salvament i socorrisme, homologació i/o acreditació equivalent que habiliti per l'exercici professional del socorrisme aquàtic en piscines segons la legislació vigent en cada moment i han d'estar registrats al Registre Oficial de Professionals de l'Esport de Catalunya (ROPEC) com a socorristes aquàtics en piscines (Z1) segons la Llei 7/2015, del 14 de maig, així com el carnet per a l'ús del DEA en vigor segons el decret 355/2002, de 24 de desembre.

L'experiència mínima requerida serà de 6 mesos en piscines. En qualsevol cas, ha de tenir coneixement de la normativa aplicable al servei i de l'espai on aquest es desenvolupa.

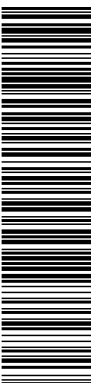
#### Tasques del personal tècnic

1. Es presenti en el lloc de treball, amb la roba adequada, amb una antelació mínima de 10 minuts a l'inici a l'hora establerta d'obertura als usuaris de les piscines.
2. El personal del servei de socorrisme estarà indicat a l'horari de socorrisme del trimestre.
3. Dur a terme les tasques de vigilància, prevenció i seguretat.
4. Vigilar la zona destinada al bany lliure; és la responsabilitat directa del socorrisme. Estigui atent en tot moment, vigilant el recinte de les piscines sense poder llegir ni escoltar música, ni parlar per telèfon ni d'altres accions que puguin distreure la seva



|                                                                                                                                     |                                                                                                                                                           |                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| DOCUMENT                                                                                                                            | IDENTIFICADORS                                                                                                                                            |                                   |
| Judici - Informe esports: PPT                                                                                                       |                                                                                                                                                           |                                   |
| ALTRES DADES                                                                                                                        | SIGNATURES                                                                                                                                                | ESTAT                             |
| Codi per a validació: <b>6GLEG-7QTQW-DZ8MT</b><br>Data d'emissió: <b>6 de 2 Novembre de 2023 a les 13:54:21</b><br>Pàgina 4 de 2 10 | El documento ha sido _2 firmado _2 o _2 aprobado por _2 :<br>1.- Técnica/a Serveis a les Persones de l'AJUNTAMENT DE PALAFRUGELL. Signat 27/10/2023 12:41 | <b>SIGNAT</b><br>27/10/2023 12:41 |

Aquesta és una còpia impresa del document electrònic (Ref.: 1840569 6GLEG-7QTQW-DZ8MT, ID:144BD25CB01B04F5670A3FADB63BFD0FC840B41) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mitjançant el codi de verificació pot comprovar la validesa de la signatura electrònica dels documents signats en l'adreça web: <https://seu.palafrugell.cat>

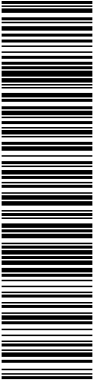


- tasca.
- No podrà nedar ni banyar-se durant l'horari dins el qual li correspongui prestar el servei.
  - Fer les tasques de socorrisme obligatoriament des de la zona de platges de la piscina i des d'un lloc que permeti una bona visió dels dos vasos. Les tasques de socorrisme no es faran mai des de l'habitació de la farmaciola.
  - No podrà abandonar sota cap circumstància el seu lloc de treball, i en cas que per motius de força major sigui necessari, caldrà que ho comuniqui amb un preavis suficient a la Direcció o a la coordinació tècnica de l'Àrea d'Esports.
  - Restar prohibida la utilització d'aparells, estris o elements que puguin entorpir la seva atenció (llibres, auriculars, telèfons mòbils, etc.).
  - Estar en tot moment en disposició d'informar als usuaris
  - Fer respectar i donar a conèixer la normativa d'ús que s'adjunta en aquest document.
  - Mentre que hi hagi usuaris nedant, haurà de recórrer constantment el recinte de la piscina, controlant qualsevol anomalia, duent a terme una actitud activa de la vigilància al voltant dels vasos de les piscines.
  - Controlar l'ocupació dels espais destinats a les activitats dirigides i al bany lliure en els dos vasos.
  - Senyalitzar els espais destinats a les activitats dirigides (cartelleria) i els carrers ràpids.
  - Col·locar les sureres perquè cada grup tingui l'espai que li pertoca.
  - Portar el control d'afluència de banyistes (bany lliure).
  - Anotar qualsevol incidència o cura al llibre de registre i notificar-la, si cal.
  - Anotar abans d'acabar la jornada (matí-tarda) el control de l'afluència en el llibre de registre.
  - Executar els primers auxilis davant qualsevol accident.
  - Portar sempre l'uniforme que distingeixi al socorrista.
  - Puntualitat: Tenir en compte que la instal·lació no s'obrirà al públic sense la presència i la vigilància del socorrista. En els canvis de torn, el socorrista que surt no marxarà sense que el socorrista que entra estigui ja canviat a la zona de platges. Per tant, s'exigeix puntualitat màxima a l'hora d'obrir la instal·lació i en els moments de canvi de torn de socorrista.
  - Evitar que el personal aliè a l'Àrea d'Esports o a l'empresa adjudicatària entri a la farmaciola. Per garantir un socorrisme efectiu i sense interferències és necessari que aquest espai sigui un lloc destinat únicament al personal tècnic de l'Àrea d'Esports o de l'empresa adjudicatària.
  - Controlar el material de la farmaciola. Si s'utilitza un producte que està a punt d'acabar-se s'ha de notificar.
  - Fer un correcte ús de les instal·lacions i del material utilitzat durant la prestació del servei, responsabilitzant-se del seu bon ús.
  - Es prohibirà qualsevol activitat que transgredeixi les normes de seguretat i higiene fixades en la normativa d'ús de les instal·lacions
  - Lliurar, controlar i recollir el material que és a disposició del públic de bany lliure.
  - Vetllar per la bona utilització del material, així com ésser el responsable de que la sala del material estigui en perfectes condicions d'ordre i utilització.
  - Controlar l'ús i existència del material mèdic i de farmaciola.
  - Col·laborar, si són requerits, en tots els actes de dinamització social o jornades de recreació que s'organitzin a la piscina

#### Perfil de competències

|                                                                                                                                   |                                                                                                                                                          |                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| DOCUMENT                                                                                                                          | IDENTIFICADORS                                                                                                                                           |                                   |
| Judici - Informe esports: PPT                                                                                                     |                                                                                                                                                          |                                   |
| ALTRES DADES                                                                                                                      | SIGNATURES                                                                                                                                               | ESTAT                             |
| Codi per a validació: <b>6GLEG-7QTQW-DZ8MT</b><br>Data d'emissió: <b>6 de 2 Novembre de 2023 a les 13:54:21</b><br>Pàgina 5 de 10 | El documento ha sido _2 firmado_2 o _2 aprobado por _2 :<br>1.- Técnico/a Serveis a les Persones de l'AJUNTAMENT DE PALAFRUGELL. Signat 27/10/2023 12:41 | <b>SIGNAT</b><br>27/10/2023 12:41 |

Aquesta és una còpia impresa del document electrònic (Ref.: 1840569 6GLEG-7QTQW-DZ8MT, ID:144BD25CB01B04F5670A3FADB63BF0FC840B41) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mitjançant el codi de verificació pot comprovar la validesa de la signatura electrònica dels documents signats en l'adreça web: <https://seu.palafrugell.cat>



- Proactivitat: Actitud activa i participativa.
- Orientació al servei i al ciutadà: Amabilitat i actitud receptiva vers tots els usuaris de la instal·lació.
- Confiabilitat: Capacitat d'inspirar confiança i seguretat als usuaris.

|                                                                                                                                     |                                                                                                                                                         |                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| DOCUMENT                                                                                                                            | IDENTIFICADORS                                                                                                                                          |                                   |
| Judici - Informe esports: PPT                                                                                                       |                                                                                                                                                         |                                   |
| ALTRES DADES                                                                                                                        | SIGNATURES                                                                                                                                              | ESTAT                             |
| Codi per a validació: <b>6GLEG-7QTQW-DZ8MT</b><br>Data d'emissió: <b>6 de 2 Novembre de 2023 a les 13:54:21</b><br>Pàgina 6 de 2 10 | El documento ha sido _2 firmado_2 o _2 aprovat por _2 :<br>1.- Tècnica/a Serveis a les Persones de l'AJUNTAMENT DE PALAFRUGELL. Signat 27/10/2023 12:41 | <b>SIGNAT</b><br>27/10/2023 12:41 |



## NORMES GENERALS APLICABLES A TOTES LES INSTAL·LACIONS I ESPAIS ESPORTIUS

### Utilització de les instal·lacions:

- ♦ A nivell individual, per utilitzar les instal·lacions cal portar el carnet d'abonat, adquirir l'entrada puntual o estar inscrit en alguna activitat dirigida.
- ♦ A nivell col·lectiu, per utilitzar les instal·lacions cal haver fet correctament la reserva.
- ♦ Els alumnes dels centres escolars i els membres de les entitats esportives no podran utilitzar les instal·lacions si no van acompanyats dels seus responsables adults.

### Prohibicions d'entrada a les instal·lacions:

- ♦ No es poden entrar objectes de vidre o de qualsevol altre material que es pugui trencar.
- ♦ No es poden entrar animals, excepte casos especials com els gossos pigalls.

### Comportament:

- ♦ Cal respectar els altres usuaris.
- ♦ Cal respectar les normes de seguretat de les instal·lacions.
- ♦ Cal fer un bon ús de les instal·lacions i del material esportiu.
- ♦ Cal fer ús de les papereres.
- ♦ Cal utilitzar xancletes de goma als vestidors i a les dutxes.
- ♦ Cal no malgastar l'aigua durant la dutxa, és un bé preuat i limitat.
- ♦ Cal deixar els vestidors en bones condicions per als propers usuaris.

### Pel que fa al personal de l'Àrea d'Esports

- ♦ Seguiu les indicacions del personal de l'Àrea d'Esports
- ♦ Per a qualsevol dubte adreceu-vos al personal de l'Àrea d'Esports

### Horaris i capacitat de les instal·lacions:

- ♦ Cal respectar els horaris de cada espai esportiu.
- ♦ Cal respectar la capacitat màxima de cada espai esportiu.

### Activitat física i salut:

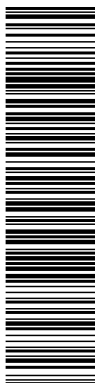
- ♦ És aconsellable dur a terme una revisió medicoesportiva que determini l'aptitud per a la pràctica esportiva; adreceu-vos a la recepció de la Piscina Municipal.
- ♦ Consulteu el vostre metge en cas que patiu algun problema de salut.

### Higiene:

- ♦ No feu servir la roba d'altres persones (tovalloles, banyadors, samarretes...).
- ♦ Eixugueu-vos bé després de la dutxa per evitar infeccions, emprant una tovallola per al cos i una altra per als peus.

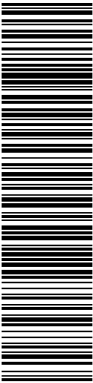
### Tingueu en compte:

- ♦ L'Àrea d'Esports no es fa responsable de la pèrdua d'objectes de valor a les instal·lacions esportives.
- ♦ L'Àrea d'Esports no es fa responsable dels danys derivats de l'incompliment de les normes o d'un mal ús de les instal·lacions.



|                                                                                                                                       |                                                                                                                                                       |                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| DOCUMENT                                                                                                                              | IDENTIFICADORS                                                                                                                                        |                                   |
| Judici - Informe esports: PPT                                                                                                         |                                                                                                                                                       |                                   |
| ALTRES DADES                                                                                                                          | SIGNATURES                                                                                                                                            | ESTAT                             |
| Codi per a validació: <b>6GLEG-7QTQW-DZ8MT</b><br>Data d'emissió: <b>6 de 2 Novembre de 2 2023 a les 13:54:21</b><br>Pàgina 7 de 2 10 | El documento ha sido 2 firmado_2 o_2 aprobado por 2 :<br>1.- Técnico/a Serveis a les Persones de l'AJUNTAMENT DE PALAFRUGELL. Signat 27/10/2023 12:41 | <b>SIGNAT</b><br>27/10/2023 12:41 |

Aquesta és una còpia impresa del document electrònic (Ref.: 1840569 6GLEG-7QTQW-DZ8MT\_ID144BD25CB01B04F5670A3FADB63BF0FC840B41) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mitjançant el codi de verificació pot comprovar la validesa de la signatura electrònica dels documents signats en l'adreça web: <https://seu.palafrugell.cat>



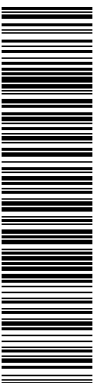
♦ L'Àrea d'Esports podrà expulsar dels seus recintes aquelles persones que incompleixin les normes de règim intern i les pautes de comportament, un cop advertides prèviament.

**Suggeriments:**

- ♦ L'Àrea d'Esports de Palafrugell agraeix els suggeriments dels usuaris encaminats a millorar la qualitat del complex esportiu.
- ♦ Per a qualsevol suggeriment o queixa es pot omplir el full que trobareu a totes les instal·lacions per a aquest ús i es tornarà resposta en un període màxim de 20 dies.

|                                                                                                                                     |                                                                                                                                                          |                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| DOCUMENT                                                                                                                            | IDENTIFICADORS                                                                                                                                           |                                   |
| Judici - Informe esports: PPT                                                                                                       |                                                                                                                                                          |                                   |
| ALTRES DADES                                                                                                                        | SIGNATURES                                                                                                                                               | ESTAT                             |
| Codi per a validació: <b>6GLEG-7QTQW-DZ8MT</b><br>Data d'emissió: <b>6 de 2 Novembre de 2023 a les 13:54:21</b><br>Pàgina 8 de 2 10 | El documento ha sido _2 firmado_2 o _2 aprobado por _2 :<br>1.- Técnico/a Serveis a les Persones de l'AJUNTAMENT DE PALAFRUGELL. Signat 27/10/2023 12:41 | <b>SIGNAT</b><br>27/10/2023 12:41 |

Aquesta és una còpia impresa del document electrònic (Ref.: 1840569 6GLEG-7QTQW-DZ8MT, ID:144BD25CB01B04F5670A3FADB63BDF0FC840B41), generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mitjançant el codi de verificació pot comprovar la validesa de la signatura electrònica dels documents signats en l'adreça web: <https://seu.palafrugell.cat>



## NORMES ESPECÍFIQUES DE LA PISCINA

### És obligatori:

- ♦ Que els menors de 13 anys, en horari de bany lliure, vagin acompanyats d'un adult a la zona de platges.
- ♦ Anar acompanyat d'un adult en cas de no saber nedar.
- ♦ Anar acompanyat d'un adult en cas de patir qualsevol discapacitat, malaltia cardíaca, respiratòria o de tipus epilèptic.
- ♦ Respectar un mínim de dues hores per banyar-se després d'un àpat.
- ♦ Que els nens i les nenes de 6 anys (1r d'educació primària) es canviïn en els vestidors que els pertoqui.
- ♦ **Utilitzar xancletes de goma i d'ús exclusiu a la zona de les dutxes, els vestidors i la piscina.**
- ♦ Dutxar-se de forma acurada abans del bany.
- ♦ Utilitzar el casquet de bany.
- ♦ Respectar els espais que es destinin a les diferents activitats, que estaran senyalitzats amb cons.
- ♦ Que en els carrers destinats al bany lliure es nedi pel costat dret.
- ♦ Tornar el material que es deixa als usuaris (planxes i *pull-boys*) al seu lloc una vegada s'hagi utilitzat.

### Està prohibit:

- ♦ Fumar en tota la instal·lació.
- ♦ Menjar en tota la instal·lació, exceptuant la zona de les màquines expendedores.
- ♦ El bany lliure als menors de 2 anys.
- ♦ El bany a persones que pateixin qualsevol malaltia infecciosa o contagiosa. En cas de dubte es podrà exigir la presentació d'un certificat mèdic.
- ♦ Traspassar amb roba o calçat de carrer la porta dels vestidors que accedeix al túnel de dutxes i a la zona de platges.
- ♦ Que les persones que no saben nedar es banyin en aigües profundes. En tot cas, hauran de portar algun material auxiliar de flotació total.
- ♦ Realitzar qualsevol activitat que comporti risc d'accident. Així, per exemple, tirar-se de cap a la piscina poc profunda, córrer o donar empentes per la zona de platges, saltar a l'aigua de forma perillosa, jugar a enfonsar una altra persona...
- ♦ Utilitzar en el bany lliure i sense autorització prèvia qualsevol tipus de material (aletes, pilotes, inflables...) que pugui suposar un risc o una molèstia per als usuaris. Només es permet l'ús de taules, *pull-boys* i material auxiliar de flotació.

### És aconsellable:

- ♦ Fer servir les taquilles que hi ha als vestidors.
- ♦ Evitar el contacte directe dels peus amb el terra.
- ♦ Que els homes portin el banyador curt i les dones el portin d'una sola peça.
- ♦ Dutxar-se amb sabó abans i després de banyar-se.
- ♦ No entrar de cop a l'aigua per banyar-se per primera vegada després d'haver pres molta estona el sol o d'haver fet exercici físic intens.
- ♦ Utilitzar ulleres de natació per evitar problemes oculars.
- ♦ Fer servir els carrers ràpids si es neda de forma continuada i a bon ritme.



|                                                                                                                              |                                                                                                                                                          |                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| DOCUMENT                                                                                                                     | IDENTIFICADORS                                                                                                                                           |                                   |
| Judici - Informe esports: PPT                                                                                                |                                                                                                                                                          |                                   |
| ALTRES DADES                                                                                                                 | SIGNATURES                                                                                                                                               | ESTAT                             |
| Codi per a validació: <b>6GLEG-7QTQW-DZ8MT</b><br>Data d'emissió: 6 de 2 Novembre de 2023 a les 13:54:21<br>Pàgina 9 de 2 10 | El documento ha sido _2 firmado_2 o _2 aprobado por _2 :<br>1.- Técnico/a Serveis a les Persones de l'AJUNTAMENT DE PALAFRUGELL. Signat 27/10/2023 12:41 | <b>SIGNAT</b><br>27/10/2023 12:41 |



## NORMES ESPECÍFIQUES DE LA ZONA WELLNESS

### Normes específiques de les saunes

#### És obligatori:

- ♦ Dutxar-se i eixugar-se bé abans de fer-ne ús.
- ♦ Portar una tovallola per asseure's o estirar-se al banc (al bany de vapor no és necessari).
- ♦ Parlar amb veu baixa i respectar el silenci dels altres.

#### Està prohibit:

- ♦ Fer sauna just després de menjar o de prendre begudes alcohòliques.
- ♦ Fer sauna si es pateix alguna malaltia contagiosa o infecciosa.
- ♦ Fer sauna si es pateixen trastorns cardiorcirculatoris o respiratoris sense haver-ho consultat al vostre metge.
- ♦ Menjar, beure o fumar dins la sauna.
- ♦ Entrar a la sauna amb objectes de metall.
- ♦ Entrar amb xancletes a la sauna.
- ♦ Que els menors de 16 anys utilitzin aquest servei.
- ♦ Fer servir cremes, afaitar-se, depilar-se, fer-se pílings o neteges de pell.
- ♦ Guardar lloc per a altres persones.

#### És aconsellable

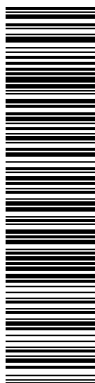
- ♦ Fer primer l'activitat física i després el bany de vapor.
- ♦ Seguir el procés següent:
  - 1r. Entrar en el bany de vapor, asseure's o estirar-se relaxadament entre 5 i 15 minuts.
  - 2n. Sortir i refrescar-se amb una dutxa començant per les extremitats.
  - 3r. Realitzar un breu descans abans d'entrar i fer entre 5 i 10 minuts més.
  - 4t. Sortir i refrescar-se novament amb una dutxa començant per les extremitats.
    - ♦ Hidratar-se bé després de cada sessió.
    - ♦ Indicacions: reumatismes crònics, refredats i malalties respiratòries.
    - ♦ Contraindicacions: hipotensió arterial, malalties cardiovasculars, embaràs, varius...
    - ♦ En cas de dubte, consulteu al vostre metge.
    - ♦ Si té algun tipus de molèstia, abandoni l'activitat i informi als socorristes.
    - ♦ És important seguir les directrius d'utilització exposades.
    - ♦ Al acabar la sessió fer un petit descans.

### Normes específiques de l'hidromassatge

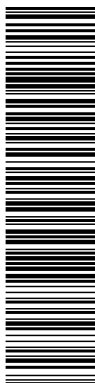
#### És obligatori

- ♦ Dutxar-se i eixugar-se bé abans de fer-ne ús.
- ♦ Dur banyador i casquet de bany.
- ♦ Estar asseguts.
- ♦ Cal respectar als altres usuaris.

#### Està prohibit



|                                                                                                                               |                                                                                                                                                      |                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| DOCUMENT                                                                                                                      | IDENTIFICADORS                                                                                                                                       |                                   |
| Judici - Informe esports: PPT                                                                                                 |                                                                                                                                                      |                                   |
| ALTRES DADES                                                                                                                  | SIGNATURES                                                                                                                                           | ESTAT                             |
| Codi per a validació: <b>6GLEG-7QTQW-DZ8MT</b><br>Data d'emissió: 6 de 2 Novembre de 2023 a les 13:54:21<br>Pàgina 10 de 2 10 | El documento ha sido 2 firmado_2 o_2 aprovat por 2 :<br>1.- Tècnica/a Serveis a les Persones de l'AJUNTAMENT DE PALAFRUGELL. Signat 27/10/2023 12:41 | <b>SIGNAT</b><br>27/10/2023 12:41 |



- ♦ Que els menors de 16 anys utilitzin aquest servei.
- ♦ Fer més de 8-10 minuts d'hidromassatge.
- ♦ Utilitzar sabó o qualsevol altre tipus de cosmètic.
- ♦ Guardar lloc per a altres persones.

#### És aconsellable

- ♦ Fer primer l'activitat física i després l'hidromassatge.
- ♦ Indicacions: reumatismes, refredats, fatiga, estrès...
- ♦ Contraindicacions: embaràs, varius...
- ♦ En cas de dubte, consulteu al vostre metge.
- ♦ Si té algun tipus de molèstia, abandoni l'activitat i informi als socorristes.
- ♦ És important seguir les directrius d'utilització exposades.
- ♦ Al acabar la sessió fer un petit descans.