



PLEC DE PRESCRIPCIONS TÈCNIQUES PER A LA CONTRACTACIÓ, PER PROCEDIMENT OBERT, SUBJECTE A REGULACIÓ HARMONITZADA, RESERVAT A ENTITATS PRIVADES O PÚBLIQUES SENSE CAP FINALITAT DE LUCRE, DEL SERVEI MONITORATGE DE NATACIÓ, D'ACTIVITATS AQUÀTIQUES, D'ACTIVITATS DE SALA, I DE LA SALA FITNESS, A LES INSTAL·LACIONS DE LA PISCINA MUNICIPAL. (EXP. 809/2024)

CLÀUSULA PRIMERA. Horaris de prestació dels serveis o execució dels treballs

1.1 Horaris de les instal·lacions

De dilluns a divendres	De 7.00 a 22.00 h
De dilluns a divendres el mes de juliol	De 7.00 a 21.30 h
De dilluns a divendres el mes d'agost	De 7.00 a 21.00h
Dissabte	De 10.00 a 14.00 h i de 16.00 a 19.00 h
Diumenge	De 10.00 a 14.00 h
Període de vacances	Tercera i quarta setmana d'agost

1.2 Hores anuals de natació

NATACIÓ	hores/ setmana	hores/ monitor	Total hores anuals
ADULTS	4	1	144
DESCOBRIMENT1	2	3	213
DESCOBRIMENT2	2	3	219
DESCOBRIMENT3	1	3	105
DESCOBRIMENT4	1	3	105
INICIACIO	2	2	142
PERFECCIONAMENT	2	1	71
INICIACIO-PERFEC.1	1	3	105
INICIACIO-PERFEC.2	1	2	70
NADONS	4	1	143
ESCOLA M. DE DÉU DEL REMEI	1	2	66
HORES ANUALS			1383

NATACIÓ ESTIU	hores/ setmana	hores/ monitor	Total hores anuals
ESTIU DESCOBRIMENT 1R TORN	4	3	36
ESTIU INICIACIO 1R TORN	4	2	24
ESTIU DESCOBRIMENT 2N TORN	4	3	24
ESTIU INICIACIO 2N TORN	4	2	16
ESTIU NADONS	4	1	20
LLAR D'INFANTS XIU-XIU	2	1	6





HORES ANUALS			126
TOTAL D'HORES ANUALS			1509

1.3 Hores anual d'activitats aquàtiques

ACTIVITATS D'AIGUA	hores/ setmana	hores/ monitor	Total hores anuals
AIGUAGYM	10	1	395
AIGUAGYM ESTIU	10	1	54
TOTAL D'HORES ANUALS			449

1.4 Hores anuals d'activitats de sala

ACTIVITATS DE SALA	hores/ setmana	hores/ monitor	Total hores anuals
PILATES	6	1	236
PILATES ESTIU	5	1	35
HORES ANUALS			271
TONO	4	1	155
TONO ESTIU	3	1	17
HORES ANUALS			172
ABDOMINALS HIOPRESSIUS	1	1	40
ABD. HIOPRESSIUS ESTIU	1	1	5
HORES ANUALS			45
CYCLING	5	1	195
CYCLING ESTIU	4	1	23
HORES ANUALS			2181
ZUMBA	3	1	118
ZUMBA ESTIU	2	1	12
HORES ANUALS			130
CARDIOBOX	1	1	40
CARDIOBOX ESTIU	1	1	6
HORES ANUALS			46
IOGA	4	1	158
IOGA ESTIU	4	1	23
HORES ANUALS			181
ABD+ESTIRAMENTS	2	1	78
ABD+ESTIRAMENTS ESTIU	2	1	12
HORES ANUALS			90
GAC	1	1	37
GAC ESTIU	0	0	0
HORES ANUALS			37





TOTAL D'HORES ANUALS		1.190
-----------------------------	--	--------------

1.5 Hores anuals de monitor de sala fitness

MONITOR DE SALA FITNESS	hores/ setmana	hores/ monitor	Total anuals	hores
MONITOR SALA FITNESS	15	1	645	
TOTAL D'HORES ANUALS			645	

1.6 Horaris del monitoratge de natació

HORARI CURSOS 2024/2025

	DILLUNS				DIMARTS				DIMECRES				DIJOUS				DIV.		DISS.	
	P.GRAN	P.PETITA	SALA1	SALA2	P.GRAN	P.PETITA	SALA1	SALA2	P.GRAN	P.PETITA	SALA1	SALA2	P.GRAN	P.PETITA	SALA1	SALA2	P.GRAN	P.PETITA		
9:15																				
9:30																				
9:45																				
10:00	ADULTS								ADULTS											
10:15	9:30-10:15h								9:30-10:15h											
10:30																				
10:45																				
11:00																				
11:15																				
11:30																				
11:45																				
12:00																				
12:15																				
12:30																				
14:00-18:00																				
15:15																				
15:30																				
15:45																				
16:00																				
16:15																				
16:30																				
16:45																				
17:00	DESC	DESC							DESC	DESC										
17:15	17:00-17:45h	17:00-17:45h							17:00-17:45h	17:00-17:45h										
17:30																				
17:45																				
18:00	INICIACIO								DESC	DESC										
18:15	18:00-18:45h								18:00-18:45h	18:00-18:45h										
18:30																				
18:45																				
19:00	PERFEC.																			
19:15	19:00-19:45h								19:00-19:45h											
19:30																				
19:45																				
20:00																				
20:15																				
20:30																				
20:45																				
21:00																				
21:15																				
21:30																				
21:45																				





Horari d'estiu

	DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES			DIOUS			PÀDEL
	P.GRAN	P.PETITA	PÀDEL	P.GRAN	P.PETITA	PÀDEL	P.GRAN	P.PETITA	PÀDEL	P.GRAN	P.PETITA	PÀDEL	
10:00													
10:15													
10:30													
10:45													
11:00													
11:15				LLAR XIU-XIU						LLAR XIU-XIU			
11:30													
11:45													
12:00													
14:00-15:00	[Blank]												
16:15													
16:30													
16:45		NADONS			NADONS			NADONS			NADONS		
17:00		16:40-17:20h			16:40-17:20h			16:40-17:20h			16:40-17:20h		
17:15													
17:30	DESC	DESC		DESC	DESC		DESC	DESC		DESC	DESC		
17:45	17:30-18:15h	17:30-18:15h		17:30-18:15h	17:30-18:15h		17:30-18:15h	17:30-18:15h		17:30-18:15h	17:30-18:15h		
18:00													
18:15													
18:30	INICIACIO			INICIACIO			INICIACIO			INICIACIO			
18:45	18:30-19:15h			18:30-19:15h			18:30-19:15h			18:30-19:15h			
19:00													
19:15													
19:30													
19:45													
20:00													
20:15													
20:30													

1.7 Horaris del monitoratge d'activitats de sala

ACTIVITATS DIRIGIDES 2024/2025



	DILLUNS				DIMARTS				DIMECRES				DIOUS				DIVENDRES	
	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CYCLING	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CYCLING	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CYCLING	PISCINA	SALA 2	SALA CYCLING	PISCINA	SALA 2	
07:00h																		
09:15h					ARGUAGYM								ARGUAGYM			ARGUAGYM		
9:30h			PILATES									PILATES				YOGA		
10:00h			9:30-10:15h		ARGUAGYM								ARGUAGYM			ARGUAGYM		
10:00h			10:00-10:45h															
10:30h			TONO									ZUMBA						
10:30h			10:30-11:15h															
15:30h																GIC		
15:30h																15:30-16:15h		
17:30h																	TONO	
18:00h			YOGA	PILATES								PILATES					18:00-18:45h	
18:00h			18:00-18:45h	18:00-18:45h														
18:30h																ZUMBA	CYCLING	
18:30h																18:30-19:15h	18:30-19:15h	
18:45h																		
19:00h			ABDHSTRAMENTS	ZUMBA								CARDIOBOX			CYCLING			
19:00h			19:00-19:45h	19:00-19:45h														
19:15h					ARGUAGYM								ARGUAGYM		PILATES	CYCLING		
19:15h					19:15-20:00h								19:15-20:00h		19:30-20:15h	19:30-20:15h		
19:30h																		
19:30h																		
19:45h																		
19:45h																		
20:00h			TONO									ABDHSTRAMENTS		YOGA				
20:00h			20:00-20:45h															





Horari d'estiu

	DILLUNS				DIMARTS				DIMECRES				DIJOUS				DIVENDRES		
	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CYCLING	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CYCLING	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CYCLING	PISCINA	SALA 1	SALA 2	SALA CYCLING	PISCINA	SALA 2	SALA CYCLING
07:00h																			
08:15h					AIGUAGYM 8:15-10:00h								AIGUAGYM 8:15-10:00h				AIGUAGYM 8:15-10:00h		
9:30h			PILATES 9:30-10:45h									PILATES 9:30-10:45h				YOGA 9:30-10:45h			
10:00h					AIGUAGYM 10:00-10:45h								AIGUAGYM 10:00-10:45h				AIGUAGYM 10:00-10:45h		
10:30h			TORNO 10:30-11:15h																
15:30h																			
17:30h																			
18:00h		TENIS 18:00-18:45h	PILATES 18:00-18:45h				PILATES 18:00-18:45h					PILATES 18:00-18:45h				ZUMBA 18:45-19:00h			
18:30h							CYCLING 18:30-18:45h												CYCLING 18:30-18:45h
18:45h																			
19:00h							TENIS 19:00-19:45h					CARDIOBOX 19:00-19:45h				CYCLING 19:00-19:45h			
19:15h	AIGUAGYM 19:15-20:00h				AIGUAGYM 19:15-20:00h								AIGUAGYM 19:15-20:00h				PILATES 19:30-20:15h		
19:30h							TORNO 19:30-20:15h												
19:45h																			
20:00h			TORNO 20:00-20:45h					HIPOPES 20:00-20:45h					ARDHESTRAMENTS 20:00-20:45h			TENIS 20:00-20:45h			

1.8 Horaris del monitoratge d'activitats de sala

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
					10.00 a 13.00h	
17.00 a 20.00h	17.00 a 20.00h	17.00 a 20.00h	17.00 a 20.00h			

1.9 Termini de prestació:

El contracte serà de QUATRE (4) anys.

CLÀUSULA SEGONA. Objecte del contracte

2.1 Monitoratge de natació i monitoratge d'activitats aquàtiques, d'activitats de sala, i de sala fitness.

2.1.1 Monitoratge de natació.

Els serveis a contractar consisteixen en oferir al públic la possibilitat d'assistir a cursos de natació dirigits per monitors - monitores, adequats a les diferents edats i condicions físiques de les persones interessades, i oferir a l'Escola i a l'institut del municipi, la possibilitat de comptar també amb personal monitor.

Els cursets de natació que realitza actualment la piscina municipal d'Alcover, subjectes a modificació i/o ampliació/reducció, són els que es relacionen a continuació:

- Descobriment
- Iniciació





- Perfeccionament
- Per a l'Escola i per a l'Institut
- Per adults i per a gent gran
- Natació d'estiu: nadons, descobriment i iniciació

2.1.2 Monitor d'activitats aquàtiques.

Els serveis a contractar consisteixen en oferir al públic la possibilitat d'assistir a classes dirigides per monitors - monitores de diferents activitats aquàtiques adequades a les diferents condicions físiques de les persones interessades.

Les activitats aquàtiques que es realitzen, subjectes a modificació i/o ampliació/reducció, són les següents:

AQUAGIM: Treball cardiovascular, mobilitat articular i tonificació muscular general.

2.1.3 Monitor d'activitats de sala.

Els serveis a contractar consisteixen en oferir al públic la possibilitat d'assistir a classes dirigides per personal monitor de diferents activitats de sala, adequades a les diferents condicions físiques de les persones interessades, així com oferir a col·lectius la possibilitat de comptar també amb personal monitor especialitzat.

Les activitats dirigides de sala que es realitzen, subjectes a modificació i/o ampliació/reducció, són les següents:

CYCLING: Intensitat mitjana- elevada.

Activitat mitjançant bicicleta estàtica en sala coberta.

PILATES: Intensitat mitjana.

Exercicis basats en la relació de la respiració i alineació de la columna. Enforteix els músculs interns del tors.

ZUMBA: Intensitat mitjana.

Entrenament que es basa en rutines que intercalen ritmes ràpids i lents amb exercicis de resistència i ritme llatí.

CARDIOBOX: Intensitat elevada.

Activitat que combina boxeig i aeròbic de manera coreografiada, al ritme de la música i exercitant tot el cos.

TONIFICACIÓ: Intensitat mitjana - elevada.

Treball de diferents variants d'activitat física en combinació amb diferent material de fitness.

ABDOMINALS HIPOPRESSIUS: La gimnàstica hipopressiva comporta una sèrie d'exercicis i moviments que ajuden a tonificar la musculatura abdominal profunda i del perinè, a més a més de millores posturals.





IOGA: Intensitat mitjana.

El ioga és una disciplina que enforteix el cos, la ment i l'esperit a través de les diferents postures, respiracions i meditació.

ABDOMINALS + ESTIRAMENTS: Intensitat mitjana.

Activitat enfocada a tonificar la zona de l'abdomen a través d'exercicis d'abdomen específics i estiraments generals del cos.

GAC: Intensitat mitjana.

Activitat enfocada a tonificar el tronc inferior, sobretot glutis, abdominals i cames, a través d'exercicis amb/sense material.

2.1.4 Monitor de sala fitness.

El tècnic de sala fitness haurà de vetllar pel bon funcionament de la sala, el bon ús de les màquines i del material.

Mantindrà una actitud accessible i professional per tal que els usuaris i usuàries puguin demanar-li ajuda i consell sobre exercicis i màquines quan ho necessitin.

Ajudarà als usuaris i a les usuàries que estiguin realitzant exercicis de manera incorrecta o perjudicials per la salut i així, realitzar l'activitat física de manera segura. En el cas que hagi de mantenir contacte físic amb un usuari/a durant l'ajut, demanarà permís previ a la persona.

Des de la Direcció de la Piscina Municipal d'Alcover se li farà arribar la normativa corresponent a la sala fitness que hauran de seguir els usuaris i usuàries, per tal que les conegui i les faci complir.

Estarà prohibit asseure's o mirar el mòbil dins la sala fitness.

CLÀUSULA TERCERA. Coordinació, control i seguiment del servei

La coordinació, control i seguiment del servei requerirà la presència del tècnic - de la tècnica responsable de l'adjudicatari, que serà el responsable- la responsable davant el departament d'Activitats del funcionament del programa establert prèviament.

Informació constant de les substitucions sobrevingudes i un termini de 48 hores per aquelles que ja estan previstes, amb la conformitat de la coordinació de la piscina.

Aquests canvis s'hauran de realitzar pel personal monitor que estigui a la borsa de personal vinculat al contracte o per personal degudament qualificat i prèvia comunicació a l'Ajuntament d'Alcover.

La persona coordinadora de l'empresa adjudicatària està obligada a comunicar diàriament, si escau, totes les incidències sobrevingudes.





CLÀUSULA QUARTA. Protocol d'actuació de l'empresa adjudicatària

4.1 Aspectes generals de l'equip tècnic.

- El personal tècnic, anirà degudament identificat en el seu vestuari, als efectes que puguin ser fàcilment reconeguts per les persones usuàries de les instal·lacions municipals. No es podrà anar amb el tors nu.
- El personal treballador de les empreses adjudicatàries no lluiran a l'uniforme elements identificatius o emblemes oficials de l'Ajuntament d'Alcover.
- El color de la vestimenta es pactarà prèviament amb la persona coordinadora de les instal·lacions de la piscina municipal.
- Hauran d'entrar i sortir pel control d'accés de la instal·lació.
- En cas de canvi de torn o substitució, el personal sortint informarà al personal entrant de tasques i incidències. No es pot abandonar el torn fins que arribi el relleu.
- No es podrà fer ús de les instal·lacions esportives durant l'horari de servei.
- Seran les persones encarregades de rebre a les noves persones usuàries, donant la benvinguda i les informacions pertinents, sent en tot moment respectuosos i amables.
- Hauran d'estar atents en tot moment, vigilants el recinte esportiu específic, sense poder estar llegint, escoltant música i amb una postura de bona imatge professional.
- No podran abandonar el lloc de treball. Tan sols davant una emergència i amb previ avís al seu o a la seva superior o la persona coordinadora de la instal·lació.
- No podran desenvolupar les seves tasques sota els efectes de l'alcohol o altres drogues. Tampoc pot beure begudes alcohòliques dins el recinte esportiu específic.
- Identificar i resoldre possibles problemes que tinguin les persones usuàries que es troben en el recinte esportiu específic.
- Mantenir en ordre i en bon estat el material. Deixar els espais esportius específics i magatzems, del material, ordenats a la finalització de cada torn.
- Seguir el protocol d'actuació en cas d'accident.
- Davant de qualsevol dubte o problema, s'haurà seguir el protocol de comunicació presentat per l'Ajuntament d'Alcover.
- Hauran de fer respectar a les persones usuàries, abonades i cursetistes la





normativa de la piscina municipal i qualsevol altre acció necessària pel bon funcionament de la instal·lació. L'empresa haurà de presentar una còpia de l'acusament de rebuda del personal treballador conforme ha rebut la documentació per part de l'empresa previ a l'inici del servei.

4.2 Aspectes generals de l'empresa i coordinació.

- Per al desenvolupament dels diferents serveis i activitats, l'empresa adjudicatària assignarà el personal adient, qualificat tècnicament i amb el perfil i titulació adequada a la tipologia requerida. Tot el personal, persones monitores i S.O.S, tindran l'obligació de conèixer i respectar les normatives de comportament i els manuals de procediment establerts. A tal efecte, l'empresa adjudicatària haurà d'entregar una fitxa per cada persona treballadora amb el seu currículum esportiu i laboral, així com una fitxa signada per cada treballador-treballadora per tal d'acreditar que ha rebut la normativa de l'Ajuntament d'Alcover.
- L'empresa adjudicatària aportarà un pla de formació i perfeccionament tècnic que garanteixi un constant reciclatge per a poder incorporar noves tècniques i nous programes en benefici de les persones usuàries de la instal·lació, la planificació i execució d'aquest pla anirà a càrrec de l'empresa adjudicatària, amb l'aprovació i supervisió de l'Ajuntament d'Alcover.
- S'haurà de presentar la documentació tècnica de la formació, titulació i experiència laboral dels monitors, el registre de la Llei de professions o en tràmit i el DEA en vigor, sempre abans que comenci a prestar el servei a la instal·lació.
- L'empresa adjudicatària procurarà que el personal sigui el més estable possible. El personal tècnic haurà d'adquirir el compromís de no interrompre el servei iniciat per temporada, a no ser que es justifiqui una força major. En cas de produir-se absències o baixes, caldrà efectuar les substitucions i relleus de manera menys traumàtica pel servei i tenint especial cura de les presentacions als companys, companyes i persones usuàries, conducció inicial, període de prova, etc.
- En cas de substitució d'un/d'una socorrista i/o monitor - monitora, l'empresa haurà de demanar la conformitat a la coordinació de l'Ajuntament d'Alcover i proposar prèviament la persona aspirant, aportant el currículum professional i titulacions, així com acreditar el registre en la Llei de professionals o en tràmit, i el nivell tècnic.
- L'Ajuntament d'Alcover podrà exigir a l'empresa la substitució d'un - d'una socorrista i/o monitor -monitora en els casos de que per reclamacions, queixes o per observació dels responsables del departament d'activitats aquest - aquesta socorrista i/o monitor -monitora no fos diligent en les seves tasques, tracte amb la persona usuària.
- El personal assignat a l'execució del contracte haurà d'adquirir el compromís de respectar la confidencialitat de la informació rebuda i no divulgar-la.





- L'empresa adjudicatària col·laborarà amb l'Ajuntament d'Alcover, per facilitar i motivar la relació social entre persones usuàries. Així mateix, es corresponsabilitza amb l'Ajuntament d'Alcover en el compliment propi de les persones usuàries, de les normes d'ús dels diferents serveis i de les instal·lacions esportives municipals.
- Col·laborarà amb l'Ajuntament d'Alcover en la proposta de millores per a l'optimització dels serveis contractats i la implantació i millora dels programes esportius.
- Es realitzarà una reunió al mes amb l'empresa adjudicatària i amb la persona coordinadora de les instal·lacions de la piscina municipal, amb l'assistència del regidor o regidora d'Esports de l'Ajuntament d'Alcover.

4.3 Monitoratge de natació i monitoratge d'activitats aquàtiques, activitats de sala i de sala fitness.

4.3.1. Monitoratge de natació.

- Els cursos de natació s'organitzaran en base a una programació determinada per l'Ajuntament d'Alcover.
- Únicament s'impulsaran aquells cursos programats que tinguin un nombre mínim d'inscrits.
- Els cursos de natació s'executaran segons la programació preparada pel departament d'activitats. El contractista es reunirà mensualment amb el responsable d'aquest departament i també cada vegada que sigui requerit.
- Consideracions: el ràtio que s'estima convenient per assegurar la qualitat de l'ensenyament variarà en funció del tipus de curs que s'imparteixi.
- El nombre de participants (ràtio d'activitat) per monitor-monitora el proposarà, en cada cas, el departament d'activitats segons la guia de cursos publicada.
- L'empresa haurà de presentar un contingut pedagògic del treball que executaran durant el curs dels diferents nivells i grups de natació que la piscina municipal proposi en la seva programació.

Actuació del personal monitor (natació)

- Controlar el seu grup en tot moment, tant dins com a fora de l'aigua.
- S'ha de passar assistència cada dia, i si falten més de 4 sessions comunicar-li a la persona coordinadora.
- Les sessions han de ser atractives i variades, utilitzant diferent material.
- Procurar que els nens i nenes estiguin el mínim de temps aturats.





- Recollir el material.

4.3.2 Monitoratge d'activitats aquàtiques.

- Les activitats esportives s'organitzaran en base a una programació determinada per l'Ajuntament d'Alcover.
- L'adjudicatari es reunirà mensualment amb la persona coordinadora de les instal·lacions de la piscina municipal i també cada vegada que sigui requerit.
- Únicament s'impulsaran aquelles activitats programades que tinguin un nombre mínim d'inscrits.
- Controlar el seu grup en tot moment. Si l'assistència dels usuaris i usuàries sobrepassa el límit de places, informar a recepció.
- Les sessions han de ser atractives i variades.
- Tots els punts inclosos en els aspectes generals.

4.3.3 Monitoratge d'activitats de sala.

- Les activitats esportives s'organitzaran en base a una programació determinada per l'Ajuntament d'Alcover.
- Únicament s'impulsaran aquelles activitats programades que tinguin un nombre mínim de participants.
- El número de participants (ràtio d'activitat) per monitor - monitorea el proposarà, en cada cas, el departament d'activitats segons la guia d'activitats publicada.
- La ràtio que s'estima convenient per assegurar la qualitat de l'ensenyament variarà en funció del tipus d'activitat que desenvolupi.
- Controlar el seu grup en tot moment. Si l'assistència dels usuaris i usuàries sobrepassa el límit de places, informar a recepció.
- Les sessions han de ser atractives i variades.
- Tots els punts inclosos en els aspectes generals.

4.3.4 Monitoratge de sala fitness.

- Tots els punts inclosos en els aspectes generals.

Document signat electrònicament

