

PROTOCOL D'ACTUACIÓ DELS CONSELLS ESPORTIUS DE CATALUNYA PER A LA COVID-19

Aquest document és susceptible de ser modificat en funció de l'evolució de la pandèmia i el pla de vacunació



Consells Esportius
de Catalunya



Generalitat
de Catalunya



esportcat

1 INTRODUCCIÓ

Aquest protocol és un document operatiu que vol donar resposta a les necessitats d'un àmbit tan essencial i divers com és el de les activitats esportives dels Consells Esportius de Catalunya. Es tracta d'una eina pràctica, consensuada amb el Consell Català de l'Esport, on es recullen les principals mesures en contra de la COVID-19, sens perjudici del que estableixin els plans sectorials específics.

Aquet protocol s'adaptarà al Pla Sectorial Esportiu en el cas que el Consell Català de l'Esport faci la seva actualització.

També cal tenir en compte per aquelles activitats del Pla Català d'Esport a l'Escola i extraescolars organitzades pels centres educatius fora de l'àmbit dels Jocs Esportius escolars o activitats organitzades directament pels consells el "PLA D'ACTUACIÓ PER A LES ACTIVITATS EDUCATIVES INFANTILS I JUVENILS QUE TENEN LLOC FORA DE L'HORARI LECTIU: EXTRAESCOLARS, DE LLEURE, SOCIOEDUCATIVES I ESPORTIVES", del Departament d'Educació.

2 ÀMBIT D'APLICACIÓ

Aquest document fa referència a totes les activitats esportives que duen a terme els consells esportius de Catalunya i la Unió de Consells Esportius de Catalunya, organitzades per aquestes entitats. Per tant, s'adreça als participants i organitzadors d'aquestes activitats.

Cada consell esportiu i la UCEC designaran una o diverses persones responsables COVID, que seran les encarregades de vetllar pel bon funcionament i compliment del present Protocol i de la relació amb els responsables COVID de les entitats participants i dels ajuntaments.



3 MESURES DE PROTECCIÓ I PREVENCIÓ

3.1 REQUISITS D'ACCÉS

Els requisits per assistir a les activitats i serveis són:

- Absència de simptomatologia compatible amb la COVID-19 (febre o febrícula per sobre de 37,5 °C).
- No ser un cas positiu de COVID-19 encara que no se'n tinguin símptomes.
- No tenir indicació de fer quarantena per ser contacte estret d'un cas positiu confirmat. Hi ha la indicació de quarantena respecte de les persones que no tinguin la pauta de vacunació completa o hagin passat la COVID-19 els darrers 6 mesos (i que tinguin una prova diagnòstica que ho confirmi).
- Les famílies, o en el seu cas els esportistes, a partir de 16 anys, han de signar una declaració responsable de compliment d'aquests requisits.

3.2 GRUPS ESTABLES

Es recomana que les activitats es realitzin en grups constants.

En el grup estable les mesures de protecció davant de la COVID-19 (per exemple, la distància física) no s'han de relaxar si no és imprescindible per a la realització de l'activitat. Cal mantenir l'estanquitat de cada grup tant com sigui possible. El grup estable contribueix a la reducció dels contagis i a la ràpida traçabilitat dels contactes estrets quan se'n produeix un cas positiu.

3.3 ENTRADES I SORTIDES

Les entrades i sortides de les activitats s'han de fer evitant aglomeracions tant dels participants dels diferents grups com dels seus acompanyants, que han de mantenir la distància mínima de seguretat i fer ús de la mascareta.

3.4 ÚS DE MASCARETES

En aquest moment la legislació estableix l'ús de mascaretes obligatori per a persones a partir de 6 anys. Es permet que es prescindi de l'ús de les mascaretes en els espais exteriors quan es pot mantenir la distància mínima de seguretat i quan es duen a terme activitats en les quals no és possible fer-ne ús o això no és recomanable. Cal recordar que, sempre que es pugui, és molt important extreure mesures com la distància mínima de seguretat i la ventilació en els espais interiors.

3.5 DISTANCIAMENT FÍSIC I AFORAMENT

En la majoria d'activitats, l'aforament el determina l'espai mateix on es desenvolupa l'activitat. A grans trets, cal que cada participant disposi d'un espai mínim de 2,5 m², de manera que pugui mantenir una distància mínima d'1,5 m amb la resta de les persones. En general, es recomana que les ràtios es mantinguin entre 10-20 participants per grup constant, sempre que sigui possible. Es tracta de ràtios aproximades que, en determinades activitats, poden ser ajustades per motius organitzatius.

Sempre prevalem els aforaments marcats pel propietari de la instal·lació i les condicions que marqui per al seu ús.

3.6 RENTAT DE MANS

El rentat de mans s'ha de dur a terme a l'entrada i sortida de l'activitat i també abans i després de manipular materials compartits. És important que es disposi de punts de rentat de mans amb aigua i sabó o, si no, cal que hi hagi dispensadors de solució hidroalcohòlica en els punts estratègics

3.7 VENTILACIÓ

La ventilació és una de les principals mesures per reduir la transmissió del coronavirus. Es recomana que les activitats es duguin a terme en espais exteriors sempre que sigui possible. Quan es desenvolupin a l'interior, cal garantir una ventilació adequada de l'espai.

Als espais amb poca ventilació de l'ús dels quals no es pugui prescindir (dutxes, vestidors), cal establir torns que permetin mantenir les distàncies entre els esportistes que els ocupin, i que han de pertànyer al mateix grup constant. Després de l'ús de l'espai, s'ha d'intentar que s'hi aconsegueixi la màxima ventilació possible mantenint-ne la porta i les finestres obertes.

Sempre prevalem els aforaments marcats pel propietari de la instal·lació i les condicions que marqui per al seu ús.

3.8 TROBADES I ACTIVITATS AMB LES FAMÍLIES

Les reunions presencials es poden dur a terme respectant les mesures de prevenció esmentades, malgrat que se'n recomana el manteniment de la via telemàtica, quan sigui possible.

Les trobades o exhibicions es poden celebrar seguint la normativa establerta per a esdeveniments esportius segons pertoqui. Sempre que sigui possible, s'han de dur a terme en espais exteriors o amb molt bona ventilació.



4 GESTIÓ DE CASOS

Per tal d'agilitar les actuacions del servei de vigilància epidemiològica, cal disposar de la composició dels grups constants a les diferents activitats. Amb aquest propòsit, s'ha d'habilitar un circuit per tal que les persones responsables de les activitats puguin fer arribar les dades (nom, cognoms, data de naixement i DNI).

En el cas que es detecti un cas positiu de la COVID-19 en algun dels grups constants, cal actuar de la manera següent en la resta de participants:

- **a)** Si són infants, adolescents o joves immunitzats, és a dir, que han passat la covid-19 en els darrers 6 mesos (amb prova diagnòstica que ho confirmi) o que tenen la pauta de vacunació completa (última dosi ≥ 14 dies), independentment del tipus de vacuna, no han de fer quarantena, i si han de fer un test d'antigen ràpid (TAR), al més aviat possible (termini màxim 4 dies). Si aquest surt negatiu, poden continuar l'activitat normal.
- **b)** Si són infants, adolescents o joves no immunitzats, és a dir, que no han passat la covid-19 en els darrers 6 mesos i que no tenen la pauta de vacunació completa, han de fer quarantena durant 10 dies, i un PCR entre els dies 4 - 6.

Davant d'un cas confirmat, o en situació de brot epidèmic (això és, si es detecten 3 o més casos), s'ha de comunicar al Servei de Vigilància Epidemiològica de l'àrea sanitària, el qual valorarà les persones que es puguin considerar contacte estret, que estarà en funció d'aquelles variables que determinaran el risc de contagi (esport aire lliure o en espai tancat, nivell de contacte físic en la pràctica esportiva, etc.).

5 RECOMANACIONS ESPECIFIQUES PER ALGUNES ACTIVITATS I SERVEIS

DANSA, GIMNÀSTICA ARTÍSTICA I ESPORTIVA, DANSA AÈRIA, IOGA, ETC.

- Rentat de mans abans i després de l'activitat.
- Neteja i desinfecció de les barres, anelles i altres equipaments entre els diferents grups.
- Ús dels vestuaris per part del grup constant.
- Dins de l'aula, manteniment de la distància d'1,5 metres entre persones (poden ajudar-hi les marques a les barres o a terra).
- Garantia de la ventilació dels espais (almenys abans i després de la classe, i de manera addicional en classes de llarga durada, $\geq 1,5$ hores).

ESPORTS AMB PILOTA (FUTBOL, BÀSQUET, VOLEIBOL, HANDBOL, ETC.

- Rentat de mans abans i després de l'entrenament i quan s'accedeix a la instal·lació.
- En espais interiors: garantia de la ventilació de l'espai. Si és possible, manteniment de les finestres obertes durant tot l'entrenament.
- Utilització dels vestidors només de manera simultània en el cas dels infants, adolescents o joves d'un mateix grup. Tant als vestuaris com a les dutxes comunitàries cal mantenir la distància de seguretat.

ARTS MARCIALS (TAEKWONDO, JUDO, KARATE ETC.)

- Rentat de mans abans i després de l'entrenament i quan s'accedeixi al centre.
- Al treball per parelles, manteniment estable d'aquestes durant tot l'entrenament.
- Garantia de la ventilació de l'espai. Si és possible, cal mantenir les finestres obertes durant tot l'entrenament.

ACTIVITATS AQUÀTIQUES (NATACIÓ, WATERPOLO, NATACIÓ SINCROITZADA, ETC.)

- Rentat de mans abans i després de l'entrenament i quan s'accedeixi al centre.
- Tractament de l'aigua de les piscines segons la normativa vigent.
- Priorització de l'entrenament a les piscines exteriors, quan sigui possible.
- Garantia de la ventilació de l'espai.

ATLETISME

- Rentat de mans abans i després de l'entrenament i quan s'accedeix a la instal·lació.
- Priorització dels entrenaments a l'aire lliure.
- En espais interiors: garantia de la ventilació de l'espai. Si és possible, cal mantenir les finestres obertes durant tot l'entrenament.

ESPORTS DE RAQUETA (TENIS, PING-PONG, BÀDMINTON, ETC.)

- Rentat de mans abans i després de l'entrenament i quan s'accedeix a la instal·lació.
- Priorització dels entrenaments a l'aire lliure.
- En espais interiors: garantia de la ventilació de l'espai. Si és possible, cal mantenir les finestres obertes durant tot l'entrenament.

ESCALADA

- Rentat de mans abans i després de l'entrenament i quan s'accedeix a la instal·lació.
- Garantia de la ventilació de l'espai. Si és possible, manteniment de les finestres obertes durant tot l'entrenament.



