

PROTOCOL D'ACTUACIÓ CONTRA LA COVID-19
Entrenaments, Tecnificació, Seguiment i Competicions
Federació Catalana d'Esports d'Hivern

**MANS****MASCARETA****DISTÀNCIA**

Aquest document ha estat redactat per l'equip tècnic de la Federació Catalana d'Esports d'Hivern amb l'objectiu de prevenir i minimitzar el risc de transmissió del COVID-19 en la fase de represa de les activitats esportives de tecnificació i seguiment.

Els protocols seran constantment revisats i actualitzats en la línia que el coneixement científic de la malaltia i la seva transmissió vagi en augment.

1. CONSIDERACIONS GENERALS	Pàg. 4
2. PROTOCOL D'ADEQUACIÓ DE L'ACTIVITAT	Pàg. 5
3. PROTOCOL ESPECÍFIC DE NETEJA	Pàg. 7
4. PROTOCOL DE SEGURETAT	Pàg. 8
5. MESURES A TENIR EN COMPTE EN MENJADORS	Pàg. 9
6. MESURES A TENIR EN COMPTE EN L'ORGANITZACIÓ D'ESDEVENIMENTS ESPORTIUS	Pàg. 10
7. DECLARACIÓ RESPONSABLE PER A MENORS DE 18 ANYS	Pàg. 11
8. DECLARACIÓ RESPONSABLE PER A MAJORS DE 18 ANYS	Pàg. 13
9. DOCUMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA	Pàg. 15

1. CONSIDERACIONS GENERALS

Per a totes les activitats la FCEH vetllarà per l'aplicació responsable de les mesures organitzatives i de protecció individuals establertes en la Resolució SLT/1429/2020. Tots els participants i tècnics que assisteixen a les concentracions de tecnificació i/o seguiment dels equips ARC tenen el deure de complir amb les mesures adoptades en aquest document.

2. PROTOCOL D'ADEQUACIÓ DE L'ACTIVITAT

a. Grups de convivència

Es treballarà mitjançant grups màxim de fins a 20 participants. Els tècnics dirigents es relacionaran sempre amb el seu mateix grup amb excepció d'aquelles activitats que puguin requerir algun tècnic/a especialitzada, que sempre haurà de ser la mateixa persona per a cada grup.

b. Desenvolupament de l'activitat

A les activitats s'ha de respectar la distància interpersonal de seguretat i no pot haver-hi contacte físic estret. Cal tenir en compte que aquesta distància pot ser superior a 2 metre en activitats físiques que impliquin un esforç més gran de la persona.

Es prioritzarà el treball individual, tot i què podran desenvolupar-se treballs en grups reduïts.

Es prendrà com a mesura estàndard que cada participant disposi de 4 metres quadrats d'espai.

En cas d'utilitzar material esportiu o lúdic serà preferiblement d'ús exclusiu pels grups de convivència o participants durant el període de l'activitat.

c. Ús de mascaretes

En la realització d'activitat física a l'aire lliure no és necessari l'ús de mascaretes si es mantenen les distàncies de seguretat.

S'utilitzaran mascaretes en els següents casos:

- Sortides en l'espai públic encara què es mantingui la distància de seguretat.
- Ús de mitjans de transport de viatgers per carretera, per ferrocarril i per cable de competència de la Generalitat.
- Fer una atenció envers l'esportista que trenqui la distància mínima.
- Reunions i trobades entre persones.
- Activitats que estiguin obertes al públic.

d. Llistat de comprovació de símptomes

Diàriament caldrà comprovar l'estat de salut dels participants i del personal tècnic per garantir que poden participar a les activitat amb seguretat.

El resultat de les mesures de temperatura corporal de tots els participants i del personal tècnic haurà de quedar degudament registrat o documentat.

e. Distància de seguretat

- El distanciament físic serà de 2 metres.
- En el cas d'espais d'ús compartit s'establiran horaris d'activitat per torns garantint la distància de 2 metres.
- S'haurà de garantir l'ús individual de les dutxes.
- En espais de relació social s'ha de garantir no superar l'aforament establert per les autoritats competents i/o de les instal·lacions.
- En el cas dels ascensors s'hauran d'utilitzar el mínim possible o bé de forma individual.

f. Entrades i sortides

- Les persones que recullin als participants s'hauran de quedar fora del recinte.

g. Espais d'allotjament per a la pernoctació

- La distància mínima durant la pernoctació entre caps serà de 2 metres.
- Es prioritzarà l'ús d'habitacions amb baixa ocupació.

3. PROTOCOL ESPECÍFIC DE NETEJA

a. Rentat de mans

Caldrà un rentat de mans habitual en els següents casos:

- A l'inici i al final de cada activitat.
- Abans i després d'anar al lavabo.
- Després de mocar-se, tossir o esternudar.

Es garantiran punts de rentat de mans amb la col·locació de dispensadors de solució hidroalcohòlica.

b. Material esportiu

En cas d'utilitzar material esportiu o lúdic caldrà netejar-lo com a mínim una vegada al dia i sempre que hi hagi canvi de grup.

c. Instal·lacions

Els tècnics de la FCEH vetllaran perquè els espais on es desenvolupin les activitats s'han realitzat les oportunes tasques de manteniment, desinfecció i control lliure de SARS-CoV2.

S'ha de ventilar els espais de manera constant i permanent.

S'ha de procurar mantenir les portes obertes per evitar que la gent toqui les manetes o tiradors.

S'ha d'evitar els assecadors de mans i cabells dels vestidors o lavabos.

S'ha de tenir a disposició l'ús de detergents així com lleixiu o desinfectants per a les rutines de neteja i desinfecció en condicions de seguretat. També es podran utilitzar tovallolletes impregnades amb alcohol propílic de 70% o un drap net humitejat amb alcohol de 70%.

4. PROTOCOL DE SEURETAT

En el cas de que algun dels participants presenti símptomes de contagi es procedirà al següent tipus d'actuació:

- PAS 1: Evacuar o allunyar el/la participant en espais on es garanteixi la distància de seguretat de 2 metres fins a poder organitzar el retorn a l'origen (domicili) i sempre amb la utilització de mascaretes.
- PAS 2: Es contactarà amb el director tècnic de la FCEH o del grup convivència i aquest ho notificarà a totes les persones directament implicades o que hagin mantingut un contacte amb el/la participant afectat en els darrers 14 dies.
- PAS 3: La família del/la participant contactarà amb el Servei de Salut 061 i informarà al director tècnic de la FCEH de l'hora de recollida.
- PAS 4: S'aïllarà el grup de convivència del participant contagiats, durant 14 dies o fins a tenir la certesa de que cap més d'ells presenta símptomes de contagi.

5. MESURES A TENIR EN COMPTE EN MENJADORS

Els tècnics de la FCEH vetllaran per tal que:

- Es serveixi el menjar en plats individuals.
- No es comparteixi menjar entre participants.
- S'eviti l'ús d'utensilis d'ús compartit.
- L'ús de begudes per a hidratar-se serà estrictament individual.
- Es mantingui la distància de seguretat durant els àpats. Si és necessari s'establiran torns de menjador.

6. MESURES A TENIR EN COMPTE EN L'ORGANITZACIÓ D'ESDEVENIMENTS ESPORTIUS

Es permeten els esdeveniments esportius sempre que siguin a porta tancada i sense públic, amb l'única assistència de les persones vinculades necessàriament a l'esdeveniment esportiu pel seu normal funcionament.

En aquest sentit serà imprescindible tenir a disposició i aplicar el protocol de seguretat, higiene i salut d'acord amb les mesures aprovades pel Pla d'Acció pel desconfinament de l'esport a Catalunya i d'acord amb el marc general establert per la federació esportiva de Catalunya corresponent a la pràctica o modalitat esportiva de l'esdeveniment. Preceptivament, els organitzadors, hauran d'informar a l'administració local i al Consell català de l'Esport amb suficient antelació la voluntat d'organitzar l'esdeveniment, les condicions i el protocol pel seu desenvolupament.

Podran celebrar-se, i per tant donar continuïtat, als esdeveniments esportius que hagin estat iniciats abans de l'estat d'alarma o abans de l'aplicació de les Resolucions referenciades. No podran celebrar-se esdeveniments esportius extraordinaris ni de caràcter temporal, així com tampoc podran celebrar-se esdeveniments esportius amb participació massiva d'esportistes.

7. DECLARACIÓ RESPONSABLE PER A MENORS DE 18 ANYS

DECLARACIÓ RESPONSABLE D'ACCEPTACIÓ DE CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ, OBLIGACIÓ D'INFORMACIÓ I CONSENTIMENT INFORMAT, PER A PARTICIPAR EN ACTIVITATS ESPORTIVES DE LA FCEH PER A MENORS DE 18 ANYS

En/na amb DNI/NIE
en qualitat de pare/mare/tutor-a de
amb DNI/NIE

menor d'edat que SI / NO
pertany a grups vulnerables o amb necessitats especials d'adaptació.

Si es que SI, especifiqui:

Declaro sota la meua responsabilitat, que sol·licito que la persona menor d'edat referenciada a l'encapçalament participi en les activitats de TECNIFICACIÓ DE LA FEDERACIÓ CATALANA D'ESPORTS D'HIVERN,

a, fins el dia
des del dia

i que he llegit amb detall la informació proporcionada per la pròpia organització i accepto les condicions de participació, expresso el meu compromís amb les Mesures personals d'higiene i prevenció obligatòries i assumeixo tota la responsabilitat davant la possibilitat de contagi per COVID-19.

Declaro sota la meua responsabilitat:

Declaració responsable de no formar part de grups de risc ni conviure amb grup de risc:

- Declaro que el/la menor compleix amb els requisits d'admissió establerts per la FCEH, no essent grup de risc ni estar convivint amb ningú que sigui grup de risc.
- En el cas d'activitats sense pernoctació, em comprometo a notificar el motiu d'absència del menor a través de mòbil mitjançant trucada o missatge telefònic.

Acceptació de les Mesures personals d'higiene i prevenció davant del COVID-19

- He llegit i accepto els compromisos de l'apartat de Mesures personals d'higiene i prevenció davant del COVID-19 que figuren al dors d'aquest document. I que no presenta cap dels símptomes següents: tos seca, febre >37°C, dificultat respiratòria, picor al coll, mal de coll, opressió al pit, dificultat per respirar, lesions violàcies a peus o/i mans, erupció cutània eritematosa o urticària, diarrea, vòmits, dolors musculars o articulars, cefalea (mal de cap), pèrdua del gust i/o del olfacte, estat confusional, mareig o síncope.

Declaració d'haver llegit i acceptat els documents facilitats per la organització sobre l'adaptació de l'activitat al COVID-19

- Declaro que he rebut i llegit el Protocol d'adequació de l'activitat al COVID-19, i el Protocol d'actuació en casos d'emergència o risc de contagi de la FCEH, i que accepto les mesures i procediments que proposen.

Consentiment informat sobre la COVID-19

- Declaro que, un cop haver rebut i llegit atentament la informació que contenen els documents lliurats per la FCEH, soc conscient dels riscos que implica la participació del menor en l'activitat en el context de la crisi sanitària provocada pel COVID-19, que assumeixo sota la meua pròpia responsabilitat.

Signatura del pare/mare o tutor/a

A de 2020
, el de

MESURES PERSONALS D'HIGIENE I PREVENCIÓ DAVANT DEL COVID-19

1. El o la menor no hauria d'assistir a l'activitat si...

- És vulnerable o conviu amb alguna persona vulnerable (per edat, per estar embarassada o per tenir afeccions mèdiques anteriors com hipertensió arterial, malalties cardiovasculars, diabetis, malalties pulmonars cròniques, càncer o immunodepressió).
- Presenta qualsevol simptomatologia (tos seca, febre >37°C, dificultat respiratòria, picor al coll, mal de coll, opressió al pit, dificultat per respirar, lesions violàcies a peus o/i mans, erupció cutània eritematosa o urticària, diarrea, vòmits, dolors musculars o articulars, cefalea (mal de cap), pèrdua del gust i/o del olfacte, estat confusional, mareig o síncope) que pogués estar associada amb el COVID-19. Cal contactar amb el telèfon d'atenció al COVID-19 o amb el centre d'atenció primària i seguir les seves instruccions.
- Ha estat en contacte estret amb convivents, familiars i persones que hagin estat en el mateix lloc que un cas mentre aquest presentava símptomes (a una distància menor de 2 metres durant almenys 15 minuts), o ha compartit espai sense mantenir la distància interpersonal amb una persona afectada pel COVID-19, inclús en absència de símptomes, en els últims 14 dies.

2. Recomanacions per als i les assistents a l'activitat

- Utilitza mascareta quan t'ho indiqui el personal de l'activitat.
- Compleix totes les mesures de prevenció que t'indiqui el personals de l'activitat.
- Procura mantenir la distància interpersonal de 2 metres sempre que sigui possible.
- Evita la salutació amb contacte físic, inclòs donar la mà.
- Renta't freqüentment les mans amb aigua i sabó, o amb solució hidroalcohòlica especialment després de tossir o estossegar, després de tocar superfícies potencialment contaminades, a l'inici i final de les activitats, durant al menys 40 segons.
- En cas de tenir els avantbraços descoberts durant l'activitat, inclou el rentat dels avantbraços.
- En tossir o estossegar, tapa't el nas i la boca amb un mocador d'un sol ús, i llença'l preferentment en un cubell que tingui tapa. Si no disposes de mocadors d'un sol ús, pots utilitzar la part interna del colze per no contaminar les mans.
- Evita tocar-te el ulls, el nas i la boca.
- Si comences a notar símptomes, avisa les persones responsables de l'activitat, extrema les precaucions de distància i d'higiene, i contacta urgentment amb el teu metge d'atenció primària o amb el telèfon d'atenció al COVID-19.

3. Desplaçaments a l'activitat

- Sempre que es pugui, cal prioritzar les opcions de mobilitat que millor garanteixen la distància interpersonal d'aproximadament 2 metres.
- En els viatges amb transport compartit cal utilitzar mascareta en tots els casos.
- Es obligatori utilitzar els equips de protecció individual en el moment de sortir al carrer.

4. En el desenvolupament de l'activitat

- Les persones responsables de l'activitat s'encarregaran de vetllar pel compliment de la distància i mesures de seguretat.
- Els i les participants portaran mascareta i quan se'ls requereixi.
- Els i les participants hauran d'obeir als responsable de grup i mantenir la distància interpersonal d'aproximadament 2 metres, sempre que sigui possible, i en tot cas evitar el contacte físic continu amb d'altres participants.

8. DECLARACIÓ RESPONSABLE PER A MAJORS DE 18 ANYS

DECLARACIÓ RESPONSABLE D'ACCEPTACIÓ DE CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ, OBLIGACIÓ D'INFORMACIÓ I CONSENTIMENT INFORMAT, PER A PARTICIPAR EN ACTIVITATS ESPORTIVES DE LA FCEH PER A MAJORS DE 18 ANYS

En/na

amb DNI/NIE

DECLARO que SI / NO
pertanyo a grups vulnerables o amb necessitats especials d'adaptació.

Si es que **SI**, especifiqui:

Declaro sota la meva responsabilitat, que sol·licito participar en les activitats de TECNIFICACIÓ DE LA FEDERACIÓ CATALANA D'ESPORTS D'HIVERN,

a,

, des del dia

fins el dia

i que he llegit amb detall la informació proporcionada per la pròpia organització i accepto les condicions de participació, expresso el meu compromís amb les Mesures personals d'higiene i prevenció obligatòries i assumeixo tota la responsabilitat davant la possibilitat de contagi per COVID-19.

Declaro sota la meva responsabilitat:

Declaració responsable de no formar part de grups de risc ni conviure amb grup de risc:

- Declaro que compleixo amb els requisits d'admissió establerts per la FCEH, no essent grup de risc ni estar convivint amb ningú que sigui grup de risc.
- En el cas d'activitats sense pernoctació, em comprometo a notificar el motiu d'absència a través de mòbil mitjançant trucada o missatge telefònic.

Acceptació de les Mesures personals d'higiene i prevenció davant del COVID-19

- He llegit i accepto els compromisos de l'apartat de Mesures personals d'higiene i prevenció davant del COVID-19 que figuren al dors d'aquest document. I que no presento cap dels símptomes següents: tos seca, febre >37°C, dificultat respiratòria, picor al coll, mal de coll, opressió al pit, dificultat per respirar, lesions violàcies a peus o/i mans, erupció cutània eritematosa o urticària, diarrea, vòmits, dolors musculars o articulars, cefalea (mal de cap), pèrdua del gust i/o del olfacte, estat confusional, mareig o síncope.

Declaració d'haver llegit i acceptat els documents facilitats per la organització sobre l'adaptació de l'activitat al COVID-19

- Declaro que he rebut i llegit el Protocol d'adequació de l'activitat al COVID-19, i el Protocol d'actuació en casos d'emergència o risc de contagi de la FCEH, i que accepto les mesures i procediments que proposen.

Consentiment informat sobre la COVID-19

- Declaro que, un cop haver rebut i llegit atentament la informació que contenen els documents lliurats per la FCEH, soc conscient dels riscos que implica la participació del menor en l'activitat en el context de la crisi sanitària provocada pel COVID-19, que assumeixo sota la meua pròpia responsabilitat.

Signatura

A

, el

de

de 2020

MESURES PERSONALS D'HIGIENE I PREVENCIÓ DAVANT DEL COVID-19

1. El o la participant no hauria d'assistir a l'activitat si...

- És vulnerable o conviu amb alguna persona vulnerable (per edat, per estar embarassada o per tenir afeccions mèdiques anteriors com hipertensió arterial, malalties cardiovasculars, diabetis, malalties pulmonars cròniques, càncer o immunodepressió).
- Presenta qualsevol simptomatologia (tos seca, febre >37°C, dificultat respiratòria, picor al coll, mal de coll, opressió al pit, dificultat per respirar, lesions violàcies a peus o/i mans, erupció cutània eritematosa o urticària, diarrea, vòmits, dolors musculars o articulars, cefalea (mal de cap), pèrdua del gust i/o del olfacte, estat confusional, mareig o síncope) que pogués estar associada amb el COVID-19. Cal contactar amb el telèfon d'atenció al COVID-19 o amb el centre d'atenció primària i seguir les seves instruccions.
- Ha estat en contacte estret amb convivents, familiars i persones que hagin estat en el mateix lloc que un cas mentre aquest presentava símptomes (a una distància menor de 2 metres durant almenys 15 minuts), o ha compartit espai sense mantenir la distància interpersonal amb una persona afectada pel COVID-19, inclús en absència de símptomes, en els últims 14 dies.

2. Recomanacions per als i les assistents a l'activitat

- Utilitza mascareta quan t'ho indiqui el personal de l'activitat.
- Compleix totes les mesures de prevenció que t'indiqui el personal de l'activitat.
- Procura mantenir la distància interpersonal de 2 metres sempre que sigui possible.
- Evita la salutació amb contacte físic, inclòs donar la mà.
- Renta't freqüentment les mans amb aigua i sabó, o amb solució hidroalcohòlica especialment després de tossir o estossegar, després de tocar superfícies potencialment contaminades, a l'inici i final de les activitats, durant al menys 40 segons.
- En cas de tenir els avantbraços descoberts durant l'activitat, inclou el rentat dels avantbraços.
- En tossir o estossegar, tapa't el nas i la boca amb un mocador d'un sol ús, i llença'l preferentment en un cubell que tingui tapa. Si no disposes de mocadors d'un sol ús, pots utilitzar la part interna del colze per no contaminar les mans.
- Evita tocar-te el ulls, el nas i la boca.
- Si comences a notar símptomes, avisa les persones responsables de l'activitat, extrema les precaucions de distància i d'higiene, i contacta urgentment amb el teu metge d'atenció primària o amb el telèfon d'atenció al COVID-19.

3. Desplaçaments a l'activitat

- Sempre que es pugui, cal prioritzar les opcions de mobilitat que millor garanteixen la distància interpersonal d'aproximadament 2 metres.
- Si cal desplaçar-se en cotxe, es recomana extremar les mesures de neteja del vehicle i mantenir la major distància possible entre els ocupants (també si s'agafa un taxi o un VTC).
- En els viatges en transport públic cal utilitzar mascareta, i procurar mantenir la distància interpersonal amb la resta d'usuaris.
- És obligatori utilitzar els equips de protecció individual en el moment de sortir al carrer.

4. En el desenvolupament de l'activitat

- Les persones responsables de l'activitat s'encarregaran de vetllar pel compliment de la distància i mesures de seguretat.
- Els i les participants portaran mascareta quan se'ls requereixi.
- Els i les participants hauran d'obeir als responsables de grup i mantenir la distància interpersonal d'aproximadament 2 metres, sempre que sigui possible, i en tot cas evitar el contacte físic continu amb d'altres participants.

9. DOCUMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA

Tot el què no reculli aquest documents s'atendrà a les mesures adoptades en les resolucions i règims sancionadors adoptats per les administracions competents.

La Federació Catalana d'Esports d'Hivern es reserva el dret de modificar les condicions d'adequació de l'activitat segon l'evolució diària de la crisi sanitària.

PLA DE CONTINGÈNCIA PER AL SECTOR ESPORTIU A CATALUNYA

https://esport.gencat.cat/web/.content/home/arees_dactuacio/afectacio-coronavirus-esport/Pla-de-contingencia-sector-esportiu.pdf

PLA D'ACCIÓ PEL DESCONFINAMENT ESPORTIU DE CATALUNYA

https://interior.gencat.cat/web/.content/home/030_arees_dactuacio/proteccio_civil/consells_autoproteccio_emergencies/Coronavirus/fases_confinament/plans-de-desconfinament-sectorials/2020_06_13-DP-Esportiu.pdf

CRITÈRIS BÀSICS PER A L'ORGANITZACIÓ DE LES ACTIVITATS ESPORTIVES D'ESTIU PER A MENORS DE 18 ANYS

<https://govern.cat/govern/docs/2020/06/03/16/44/756e3334-49fb-45bb-af7c-ea178bcf784a.pdf>

CRITÈRIS D'ADEQUACIÓ DELS PLANS SECTORIALS DE DESCONFINAMENT A LES CONDICIONS DE L'ETAPA DE REPRESA

https://interior.gencat.cat/web/.content/home/030_arees_dactuacio/proteccio_civil/consells_autoproteccio_emergencies/Coronavirus/fases_confinament/plans-de-desconfinament-sectorials/Criteris-plans-sectorials-de-desconfinament-etapa-represa-COVID19.pdf

MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE

<https://www.boe.es/boe/dias/2020/05/06/pdfs/BOE-A-2020-4837.pdf>