



PROTOCOL DE SEGURETAT I PREVENCIÓ ENTRENAMENTS COVID-19

PATÍ HOQUEI CLUB SANT CUGAT

Temporada 2020-2021

Introducció

D'acord amb el Pla d'acció pel desconfinament esportiu de Catalunya presentat per la Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física i aprovat pel **PROCICAT**, es determina la fase de represa de l'activitat esportiva i la competició requerint als organitzadors, clubs esportius i titulars de les instal·lacions l'adopció de protocols específics per a la determinació de mesures que procurin evitar el risc de contagi per COVID19 entre les persones usuàries d'instal·lacions esportives així com participants a l'activitat.

Actualment es permet iniciar les activitats esportives per a la temporada 2020-2021, a l'escenari de "nova normalitat". Per la seva banda, tant la Federació Catalana de Patinatge (FECAPA) com la Federació Espanyola de Patinatge (RFEP) han publicat recentment els seus respectius protocols COVID per garantir la seguretat d'esportistes, cos tècnic, delegats i públic durant els entrenaments i partits de les diferents competicions. És responsabilitat dels Clubs definir un protocol intern d'actuació per limitar i controlar el risc derivat de la situació de pandèmia COVID-19, amb els recursos necessaris per afrontar l'activitat durant aquesta temporada, i complint amb les recomanacions de les federacions respectives en cada competició.

El protocol de el Club ha d'incloure i estar d'acord amb les recomanacions d'experts, institucions i autoritats sanitàries de manera que es garanteixi el compliment de les normatives a nivell local (Ajuntament de Sant Cugat, com a gestor de les infraestructures), autonòmiques (Conselleria de Salut i d'Esports de la Generalitat, Federació Catalana de Patinatge) i, estatal (Real Federación Española de Patinaje). El protocol ha de ser actualitzat en funció dels canvis de normativa publicats per les institucions i autoritats sanitàries al llarg de la temporada. És per aquest motiu que hem dissenyat el present protocol de seguretat i prevenció davant del COVID-19 donant els suggeriments i recomanacions a seguir pels diferents estaments del club i especialment per cadascun dels equips en la pràctica de l'Hoquei.

El principi fonamental és la prudència; i el focus de les mesures se centra en la prevenció, el que suposarà imposar restriccions, limitacions i controls.

Dins d'aquest protocol s'han de definir les mesures higièniques i de restriccions necessàries segons evolucioni la situació de l'activitat esportiva i de la pandèmia. El Club, com a entitat social, ha de ser un referent per als jugadors, famílies i cos tècnic en l'aplicació de les mateixes; a el mateix temps, ha de disposar d'eines per adaptar-se a la nova realitat a del principi i durant la temporada, en benefici de el bé col·lectiu de la societat. Tots volem reprendre els entrenaments i les competicions, així com tornar a compartit bons moments dins dels equips i del club en general, però per fer-ho possible, hem de fer un exercici de responsabilitat individual i col·lectiva.

Principis rectors

Les mesures i actuacions contingudes en el PROTOCOL han de ser informades d'acord amb els següents principis rectors:

- **Objecte.** El protocol serà el marc general d'aplicació pel Pati Hoquei Club Sant Cugat i s'executarà en funció de les activitats socials i esportives, per preveure i evitar el contagi per COVID-19 entre els participants de les mateixes. Les mesures previstes en el protocol s'aplicaran mentre duri l'estat de pandèmia sanitària, amb independència de l'espai on es desenvolupi l'activitat sempre i quan el responsable de l'activitat sigui el Pati Hoquei Club Sant Cugat. A tal efecte, s'entendrà estat de pandèmia sanitària el període durant el qual les autoritats sanitàries competents mantinguin les mesures escaients de prevenció per evitar el contagi de COVID-19.
- **Jerarquia normativa.** Les mesures previstes en el protocol seran d'aplicació sempre que l'activitat objecte pugui desenvolupar-se d'acord amb la normativa emesa per les autoritats sanitàries corresponents. El protocol no autoritza per si mateix la realització de cap activitat específica, la seva finalitat és preveure l'actuació determinada per desenvolupar activitat esportiva permesa dins del marc preventiu de la pandèmia COVID19.
- **Prudència.** En la interpretació i aplicació del protocol, els participants i organitzadors de l'activitat del Pati Hoquei Club Sant Cugat es regiran per l'observança de criteri de prudència; serà d'elecció preferent l'opció que davant d'una mateixa situació garanteixi una millor protecció davant del contagi.

Recomanacions d'actuació general

Declaració responsable

- Tots els entrenadors, staff tècnics, delegats, oficials, Junta Directiva, esportistes i personal vinculat al Pati Hoquei Club Sant Cugat hauran de signar la "**Declaració responsable en relació amb la situació de pandèmia generada per la COVID-19**", així com comprometre's a no anar a les instal·lacions esportives en el moment de la pràctica de l'activitat organitzada pel Club si té símptomes o ha mantingut un contacte estret amb alguna persona sospitosa de contagi. (Document de declaració Auto-responsabilitat).

Grups estables

- En el cas que no es pugui garantir la distància de seguretat, cal desenvolupar les activitats esportives mitjançant grups estables. S'entén com a grups estables aquells que de forma continuada, hagin tingut contacte estret en la pràctica esportiva i cap dels seus membres hagi presentat la simptomatologia clínica de la COVID-19, cal tenir especial cura durant els primers 14 dies del grup de contacte fins a l'estabilització del mateix.

Mesures higièniques

- Tots i totes els entrenadors/es, staff tècnic, delegats/des, oficials, voluntaris/es i membres del Pati Hoquei Club Sant Cugat aniran sempre amb mascareta, tot i que no serà exigible en el cas de la pràctica d'activitat física i esportiva per als esportistes.
- Es recomana respectar les distàncies de seguretat establertes. Hem de procurar sempre tenir la distància física interpersonal de seguretat en 1,5 m en general, amb l'equivalent a un espai de seguretat de 2,5 m² per persona, per aquelles persones no integrades dins d'un grup estable.
- Cal fer un rentat freqüent de mans mitjançant solucions hidroalcohòliques així com amb aigua i sabó, no compartir material de neteja de mans, cara, etc... S'ha de portar material personal i a ser possible, mantenir-ho en un espai propi de seguretat, en cas contrari, desinfectar la zona repetidament en cada ús.

DEFINICIONS:

- **Contacte estret:** en l'àmbit del PHC Sant Cugat són aquelles persones que formen part de l'equip estable del jugador/a.
- **Cas sospitós:** persona amb simptomatologia compatible amb la COVID-19 a qui s'ha fet una PCR i encara no té el resultat.
- **Cas confirmat (actiu):** persona amb simptomatologia compatible amb la COVID-19 i amb PCR positiva per a SARS-CoV-2.

Mesures preventives

- Les persones (ja siguin membres dels equips del Pati Hoquei Club Sant Cugat o dels d'equips visitants) que hagin tingut un contacte estret amb alguna persona afectada per la COVID-19, encara que amb símptomes lleus, durant un període mínim dels 14 dies anteriors no podran participar a les activitats socials i esportives del Club i s'hauran d'abstenir d'accedir a cap instal·lació esportiva de l'Ajuntament de Sant Cugat del Vallés. Així mateix, a banda de seguir el protocol d'actuació establert pel seu centre sanitari, hauran d'informar al Pati Hoquei Club Sant Cugat mitjançant els canals habilitats a tal efecte, de forma immediata al Pati Hoquei Club Sant Cugat.
- Està prohibida la pràctica esportiva i l'accés a les instal·lacions esportives a tota persona simptomàtica (febre superior a 37,5°C, símptomes respiratoris,...) o que hagi estat en contacte estret amb una persona amb COVID-19 els darrers 14 dies. No es podrà participar de cap activitat social o esportiva que organitzi el Pati Hoquei Club Sant Cugat.
- En el cas que un membre del Pati Hoquei Club Sant Cugat (jugador / a, staff tècnic, delegats, voluntaris) sigui diagnosticat amb un positiu en COVID-19, ha de seguir les indicacions sanitàries pertinents (confinament, etc.) durant al menys 15 dies. Un cop rebí l'alta mèdica (incloent una prova PCR negativa, si és possible), es podrà reincorporar a les activitats de club.
- **Actualment, i fins nou avís, queda prohibit l'accés a les sessions d'entrenament de familiars i amics de jugadors/es, i de tota persona aliena a l'staff tècnic de cada equip.**
- A totes les instal·lacions municipals de Sant Cugat hi ha una senyalització instal·lada amb motiu del COVID per l'Ajuntament de Sant Cugat del Vallés per a mobilitat interna, normes d'higiene, distància de seguretat y rentat de mans. Hem de seguir les indicacions d'aquestes senyalitzacions i l'organització que s'estableixi al respecte. Els membres del Pati Hoquei Club Sant Cugat vetllaran pel seu control i acompliment durant les nostres activitats i entrenaments.
- El Pati Hoquei Club Sant Cugat, si s'escau, podrà tenir a disposició dels participants als entrenaments, el material d'higiene i prevenció, així com els materials de neteja corresponents per desinfectar el material esportiu utilitzat d'acord amb l'ús massiu que se'n pugui fer.
- El Pati Hoquei Club Sant Cugat, ha nomenat un coordinador general per als diferents aspectes derivats de la pandèmia del COVID-19 al Club.

Traçabilitat

- Es prendran mesures que facilitin identificar els esportistes, tenir el control de la simptomatologia clínica i dels seus possibles contactes de risc. Davant de qualsevol símptoma, durant la competició, se seguirà el protocol de seguiment de la traça.

Recomanacions per a els entrenaments (jugadors/res)

Abans d'anar a l'entrenament

- D'acord amb les recomanacions de l'autoritat competent, tots el jugadors/es i les seves famílies i acompanyants, així com el personal vinculat al Pati Hoquei Club Sant Cugat que hagin d'accedir a les instal·lacions esportives, abans de sortir del seu domicili per anar a entrenar o abans d'accedir a les instal·lacions, seran responsables de prendre's la temperatura al seu domicili o durant el trajecte immediat abans d'arribar a l'entrenament. En cas de tenir febre (37,5°C), caldrà comunicar-ho a l'entrenador/a el més aviat possible i no es podrà entrenar.
- Cap jugador pot anar a entrenar si els 14 dies previs ha estat en contacte amb algú que pateixi o hagi patit la COVID-19. Haurà d'avisar a l'entrenador/a i ell li donarà les indicacions que calgui.
- Es recomana que els jugadors/res, en la mesura, del possible vagin als entrenaments amb la roba d'entrenament posada. Portaran els patins, guants, genolleres, ... d'entrenament en una bossa i se'l posaran en entrar a la instal·lació.
- Els jugadors/res han de portar una tovallola neta, la seva ampolla d'aigua, la mascareta posada y el gel desinfectant personal. Tot això es personal i no es podrà compartir.
- Es recomana que els desplaçaments dels esportistes es facin de forma individual o exclusivament amb familiars convivents. S'evitaran en la mesura dels possibles els desplaçaments col·lectius, o en cas que aquests es desenvolupin, cada esportista haurà de fer ús individual de les mascaretes.

TAULA DE SÍMPTOMES COMPATIBLES AMB LA COVID-19

<u>≤14 anys</u>	<u>>14 anys</u>
<ul style="list-style-type: none">• Febre o febrícula• Tos• Dificultat per a respirar• Mal de coll• Congestió nasal• Mal de panxa• Vòmits i/o diarrees• Mal de cap• Malestar• Dolor muscular	<ul style="list-style-type: none">• Febre o febrícula• Tos• Dificultat per a respirar• Mal de coll• Alteració del gust o de l'olfacte• Vòmits i/o diarrees• Mal de cap• Malestar• Calfreds• Dolor muscular

Durant l'entrenament

- Als entrenaments només accediran a les instal·lacions esportives els jugadors/es, els entrenadors/es i membres del staff tècnic, delegats i voluntaris.
- S'esglaonaran els horaris d'accés a les instal·lacions esportives (PAV2 i ZEM Tubau) per evitar una alta concentració de persones. Es recomana que no se superi mai els 2/3 de l'aforament d'un espai delimitat.
- Els jugadors/res poden entrar a la pista quan l'equip que ha entrenat abans hagi sortit de la pista i estiguin en una zona aïllada de la instal·lació per no creuar els respectius equips.
- Els jugadors/res han d'entrar a la instal·lació amb la mascareta posada, i es dirigiran a punt de trobada definit per l'entrenador. En aquest punt, es mesurarà la temperatura. Si aquesta és superior als 37,5°C, el jugador/a no podrà fer l'entrenament i haurà de marxar cap a casa.
- Es podran utilitzar els vestidors i dutxes segons cada instal·lació Municipal, veure més endavant del document.
- No es pot compartir mai la ampolla d'aigua ni la tovallola.
- Quan ho digui l'entrenador/a, el jugador/a podrà treure's la mascareta i entrar a la pista.
- No es pot tocar a ningú ni cap objecte, parets, panys, portes.... En tot moment s'ha de mantenir una distància personal de seguretat de 1,5 metres.
- S'ha de mantenir una distància personal de seguretat de 2 a 10 metres amb els companys/es que no siguin del teu equip i estiguin entrenant al mateix horari que tu.

Finalització de l'entrenament

- Quan s'acabi cada entrenament els jugadors/es desinfectaran tot el material utilitzat; sortirà de la pista i es canviarà.
- Els jugadors/res es posaran la mascareta i, a les mans, gel hidroalcohòlic. A continuació, se sortirà de la instal·lació pel circuit assenyalat.

Aspectes que hem de tenir en compte, donada la situació d'excepcionalitat que estem vivint pels entrenaments del Pati Hoquei Club Sant Cugat.

- **Es imprescindible haver signat la carta de responsabilitat.** No vagis a l'entrenament si els 14 dies previs has estat en contacte amb algú que pateixi o hagi patit la COVID-19. Avisa-ho a l'entrenador/a i et donarà les indicacions que calgui.
- Pren-te obligatòriament la temperatura abans de sortir de casa. En cas de tenir febre (37,5°C), comunica-ho al teu entrenador el més aviat possible i no vinguis a entrenar. En arribar al pavelló, es prendrà la temperatura a tots els assistents. Si és superior a 37,5°C, no es podrà fer l'entrenament i caldrà tornar a casa.
- Es recomana d'anar al pavelló PAV2 ó ZEM Tubau amb la roba d'entrenament posada en la mesura del possible. Cal portar en una bossa els patins, stick, guants, genolleres, canyelleres, ..., que et posaràs a la zona esportiva abans de l'entrenament.
- Portaràs la teva mascareta posada, ampolla d'aigua, tovallola i recomanem gel de desinfecció i no ho podràs compartir.
- Es recomana que els desplaçaments dels esportistes es facin de forma individual o exclusivament amb familiars convivents. Si no pot ser, caldrà portar la mascareta posada al vehicle de transport.
- A cada entrenament es registrarà l'assistència per facilitar el rastreig en cas de contagi.
- Si no estàs entrenant hauràs de portar la mascareta posada i mantindràs la distància de seguretat d'1,5 metres.
- No es podrà accedir a la pista d'hoquei mentre hi hagi un altre equip que l'estigui utilitzant.
- Cada dia, en acabar l'entrenament, es faran grups per desinfectar el material divers.
- En marxar de la zona esportiva (PAV2 – Tubau) caldrà que et canviïs de roba o posar-te a sobre roba neta amb la que no s'hagi estat entrenant (xandall...). Renta't les mans amb aigua i sabó (40 segons), esbandeix-les bé i asseca-les amb una tovallola neta o d'un sol ús. També pots desinfectar les mans amb gel hidroalcohòlic.
- Evitaràs la permanència innecessària a les instal·lacions.
- Els jugador@s hauran d'estar amb mascareta dins dels recintes, excepte quan estiguin dins de la pista entrenant. També dins del vestidor, excepte quan es dutxin.

ENTRADES I SORTIDES DEL PAV2

CIRCULACIONS INTERNES

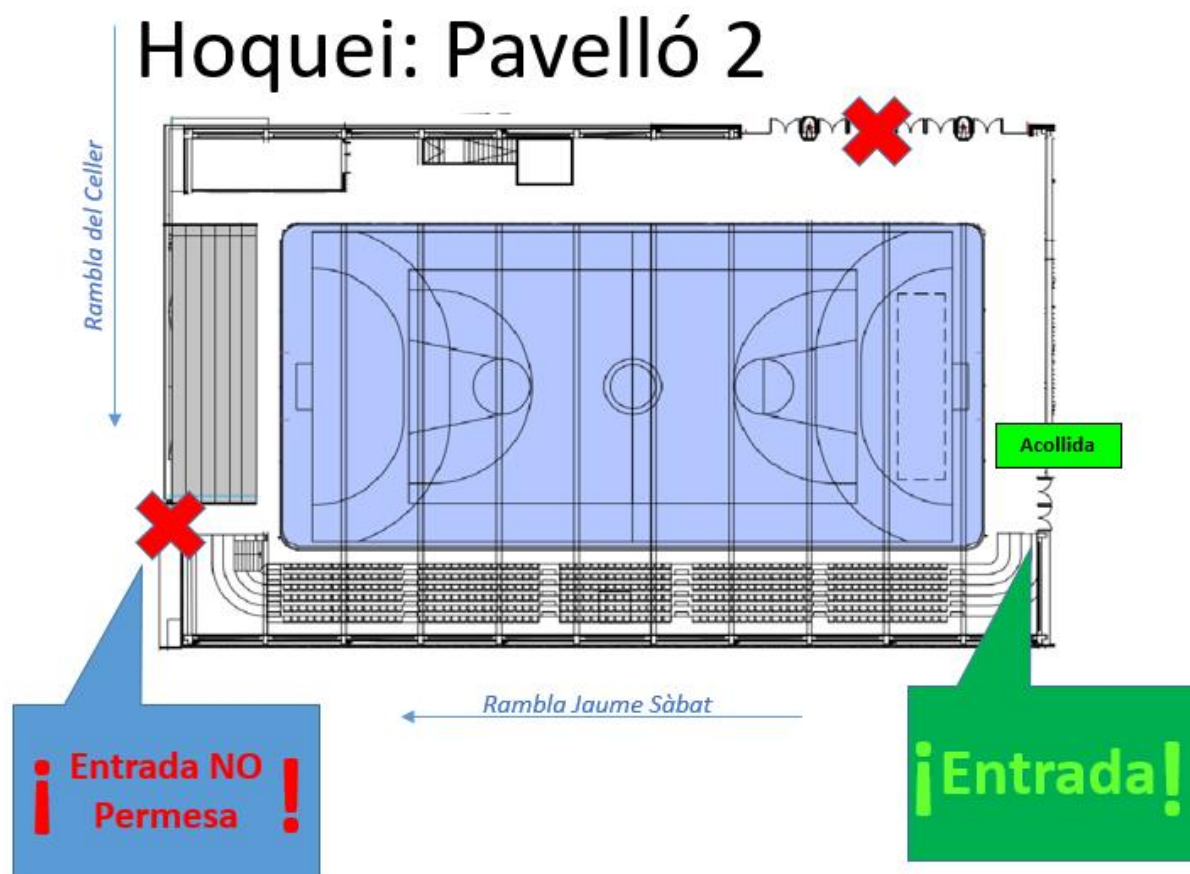
MESURES PREVENTIVES

Entrada i sortida d'esportistes i equip tècnic per entrenaments i competicions:
 Entrada i sortida per la porta principal de la Rambla Sàbat.
 Accés vestidors. Per la entrada principal.
 Accés pista pavelló. Pels vestidors
 Es contempla senyalització de circulació per garantir les distàncies de seguretat amb els esportistes i equip tècnic.

Públic. Accés No Permès.

Els jugadors es podran dutxar al PAV2 de 2 en 2 màxim.

Els vestidors seran desinfectats cada dia després de la seva utilització i la seva capacitat màxima serà de 7 jugador@s.



Els entrenador/a indicarà a quin bany han d'anar en cas de necessitat.

ENTRADES I SORTIDES DEL ZEM TUBAU

CIRCULACIONS INTERNES

MESURES PREVENTIVES
Entrada i sortida per entrenaments i competicions: Es realitzarà per el c/Ventura Gasol amb doble porta una d'entrada i una altre de sortida, marcant les distancies i mesures de seguretat estipulades
Sales de reunions: L'accés serà per c/Ventura Gassol amb doble porta una d'entrada i una altre de sortida, i seguint la senyalització que hi hauran marcades per diferents cartells
Públic: Es realitzarà per el c/Ventura Gassol amb doble porta una d'entrada i una altre de sortida, seguint les senyalitzacions que hi hauran marcades per diferents cartells fins a les grades
Les pistes de pàdel i gimnàs tenen els seus propis protocols i circulacions

Els jugadors NO es podran dutxar al ZEM TUBAU

Els vestidors seran desinfectats cada dia després de la seva utilització i la seva capacitat màxima serà de 7 jugador@s.



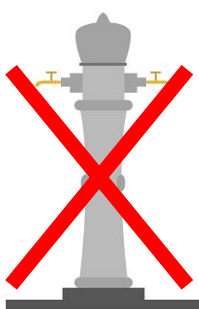
Els entrenador/a indicarà a quin bany han d'anar en cas de necessitat.

Els jugadors NO podran deixar la bossa a les instal·lacions Municipals sota cap concepte.

AIGUA

Aquesta temporada, fins que no diguem el contrari, **cada jugador haurà de portar el bidó de casa ple d'aigua**. Els delegats no podran omplir les aigües. Aquesta és una de les mesures del protocol de tornada a l'entrenament.

Estarà totalment prohibit veure aigua d'un bidó que no sigui el del propi jugador. El delegat/a i entrenador/a vetllaran perquè això es compleixi. Qui no porti bidó, no podrà veure aigua (ni de la font, que estarà tancada, ni del bidó d'un altre company), ja que incompleix les normes de seguretat i higiene establertes. Aquestes mesures respecte l'aigua s'allargaran al llarg d'aquesta temporada.



Mes informació a:

