

## **PROTOCOL COVID-19 ENTRENAMENTS DE VÒLEI PLATJA DEL BEACH CLUB ESPORTIU PÉNDUL DE CASTELLDEFELS**

El primer de tot és establir que el coordinador del club directament o puntualment delegant-lo en algun dels seus entrenadors serà designat com a RESPONSABLE DE PREVENCIÓ I HIGIENE per tal de fer el control dels 5 escenaris que contemplem

Es dibuixen 5 escenaris on cal parar atenció:

0. Fase prèvia als entrenaments.
1. A casa el dia abans d' un entrenament
2. Durant el transport a la instal·lació de l' entrenament
3. A l' espai i moment de l' entrenament
4. Una vegada finalitzi l' entrenament

El RESPONSABLE DE PREVENCIÓ I HIGIENE serà compartit entre Jordi Serra Sebastián i Winfried Bahrle principalment.

0. Inicialment els esportistes i entrenadors rebran el reglament d'ús i si cal les modificacions que puguin haver-hi en base a futures normatives que puguin emetre les autoritats sanitàries o entitats que regeixin els emplaçaments d'entrenament en la evolució de la desescalada. Acceptaran el seguiment del nou reglament de funcionament.

Els esportistes hauran de signar una declaració responsable conforme no estar/haver estat infectat o estar en període de quarantena. També conforme si té símptomes no podrà venir a entrenar. Així com donar avís davant quelcom que pugui afectar a la resta del grup d'entrenament.

1. Un esportista i l'entrenador a casa, el dia abans o el mateix dia de l'entrenament es prendrà la temperatura corporal per assegurar-se no te febre. El trobar-se bé es un estat personal del que en aquests moments hi depenem tots pel que cal fer una acte de responsabilitat i no apuntar-se a la sessió si no ens trobem bé de salut.

2. Abans de venir a la instal·lació o entrenament ens assegurarem de portar posada la mascareta, i tenir les mans desinfectades. La roba estarà ben neta, portarem ulleres de sol, ampolleta gel hidroalcohòlic o producte desinfectant de mans similar i aigua amb una ampolla marcada o que es reconegui molt fàcilment.

També aconsellem portar gorra/cinta o tovallola per eixugar-nos la suor evitant tocar-nos la cara amb les mans directament.

### 3. Una vegada arribem a la instal·lació

Esportistes:

Fins que la secció d'Esports no ens ho permeti no es podran fer servir les dutxes dels vestidors.

Recomanem que vinguin canviats 5 minuts abans i que els vestidors s'utilitzin només aquells que realment necessiten canviar-se (en aquest cas arribem màxim 10 minuts abans de l'inici).

En arribar se'ls prendran novament la temperatura i en cas de tenir més de 37° no podrà accedir a la instal·lació.

Respectarem una distància de 1,5 metres a l'accedir a la instal·lació, als vestuaris i durant tot el recorregut i caldrà que portin la mascareta en tot moment excepte quan s'estigui fent esport.

En cas que hi hagi 2 grups continuats a l'Esplai, s'estableix dos zones d'espera per evitar creuament de jugadors: la zona que hi ha entre el frontó 2 i 3 (davant del passadís) o bé sortint de la recepció a mà dreta (on hi ha una barra de bar). A la pista en cap moment es deixarà material propi a menys de 1,5 metres de la zona d'entrenament també conservant la distància de 1,5 metres amb el material d'altres companys. El material propi no podrà entrar o sortir d'aquesta "àrea personal". Recomanem que no compartiu material propi amb altres jugadors/es. Encara amb la mascareta posada entrarem a la pista on rebrem les instruccions del entrenador/a i li realitzarem les preguntes necessàries.

Una vegada entesa la informació sobre la pràctica, deixarem (o no) la mascareta ben protegida dins d'una bossa transpirable individual amb les nostres coses i iniciarem l'escalfament i pràctica esportiva.

Durant l'entrenament

Els entrenaments seran de ratio mínima de 1/4 i màxima de 1/10 i seran grups bombolla.

Tots els exercicis hauran d'assegurar que hi hagi un distanciament mínim de 2x2 metres.

També cal que tinguin en compte que si van en carrera la distància amb la persona que tenen darrera ha de ser almenys de 5 metres.

Els entrenaments tindrà exercicis individuals i per parelles principalment i finalment situacions amb rivals màxim 2x2. No obstant, pot ser modificat a més restrictiu/individualitzat adaptant-nos a la situació del moment o les normatives que vagin sortint.

Les pauses d'aigua, aprofitarem per eixugar-nos la suor amb la pròpia tovallola i reforçarem la nostra desinfecció personal de mans per si ens hem de tocar la cara. Abans d'entrar a la pista ens tornarem a netejar les mans.

Ens cobrirem el nas i la boca, al estossegar o esternudar, amb un mocador d'un sol ús que després deixarem amb les nostres pertinences. Si no es disposa de mocadors emprarem la nostra part interna del colze per no contaminar les mans. Després sempre ens netejarem les mans i/o la part interna del colze amb la nostra solució hidroalcohòlica.

Evitarem tocar-nos la cara, boca i ulls amb les mans. Sempre utilitzarem la nostra tovallola amb la neteja prèvia de les nostres mans amb la nostra solució hidroalcohòlica.

Entrenadors:

Els entrenadors rebran la formació específica d'aquest protocol i també hauran de signar una declaració responsable.

Els entrenadors/as hauran arribat 15 minuts abans a la instal·lació, desinfectant homologat les pilotes i altres elements del joc. També disposarà de gel hidroalcohòlic homologat per si algun jugador no l'ha portat.

Sempre anirà amb la mascareta posada durant l'entrenament, rebran als esportistes a una distància prudencial. Durant el període de pràctica en són els principals responsables de complir les normes establertes pel nostre reglament intern (ratis, distàncies, desinfecció, protecció).

Haurà de portar una llista d'assistència per poder fer el rastreig adequat en cas de que existeixi un positiu.

També com a norma, quan van al seu àrea personal per eixugar-se o veure aigua també hauran de netejar-se les mans abans d'entrar a pista de nou.

Una vegada finalitzi la sessió seran els entrenadors/res qui recullin el material, el desinfectin i guardin de forma segura, sortint els darrers de la instal·lació per coordinar aspectes amb els responsables del recinte o instal·lacions.

4. Una vegada finalitzi l'entrenament, ens desinfectarem les mans amb detall, posarem de nou la nostra mascareta i en el nostre espai personal, ens canviarem de samarreta ( si escau) esperant que de mica en mica la resta de companys/es surtin de forma esglaonada cap a casa. En cas de necessitar vestidors ens assegurarem de distribuir els vestidors de manera que no es creuin grups diferents dins d'un mateix vestidor.

Si en arribar a casa o uns dies mes tard no ens trobem bé, ho indicarem ràpidament a la direcció del club i entrenadors per activar els protocols de detenció ràpida del COVID19.

En cas que hi hagi un positiu haurem de valorar si tenim casos estrets.

Actualment, es defineix cas estret aquelles persones que han estat en contacte fins a 48 hores abans de tenir els primers símptomes i que han estat a una distància inferior a 2 metres durant almenys 15 minuts sense la protecció adequada.

Per aquest motiu serà important tenir en compte el llistat d'assistència de l'entrenador i en cas de contactes estrets es trucarà a aquelles persones que hagin estat entrenant junts o complint la condició de contacte estret al vestidor en algun altre espai de la instal·lació.

Els contactes estrets hauran d'estar en quarantena (actualment 10 dies) i adreçar-se a les autoritats sanitàries perquè puguin rebre el PCR. Si el grup restant és inferior a 2/3 persones els entrenaments quedaran suspesos. També si l'entrenador queda confinat i no existeix la possibilitat de tenir un entrenador

suplent amb la formació adequada.

Les persones que no respectin aquest reglament intern no podran participar dels nostres entrenaments en aquesta FASE per posar en risc la salut de la resta de companys/es.

Moltes gràcies per llegir amb detall i complir aquest reglament intern de club i ajudar a que la nostra pràctica sigui el més segura possible!!