

# PROTOCOL D'ENTRENAMENT (FASE 2)

 **COVID-19** (MESURES SANITÀRIES COVID-19)

LÍNIA 22 STERN MOTOR



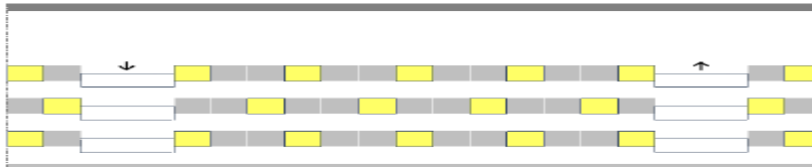
# PROTOCOL D'ENTRENAMENT (MESURES SANITÀRIES COVID-19)

## I. Requisits generals per a participar en els entrenaments

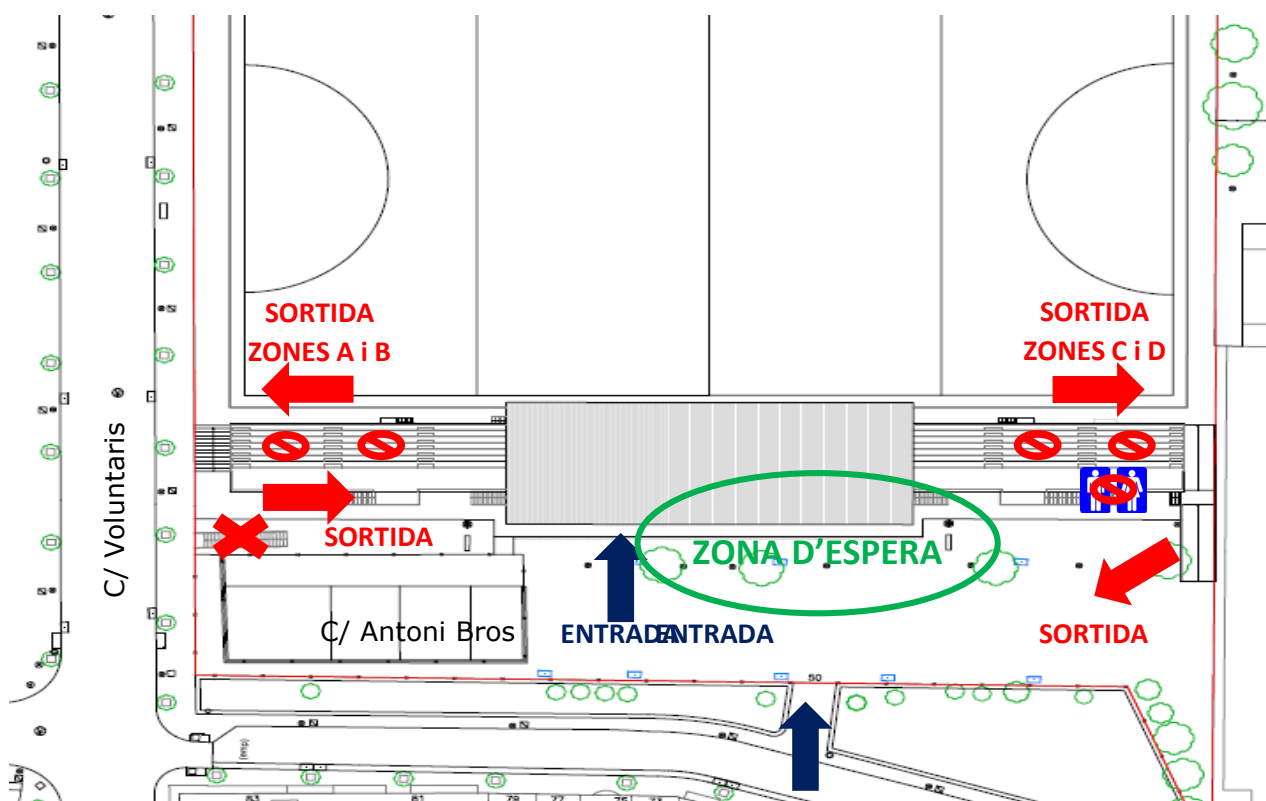
1. Absència de malaltia i de simptomatologia compatible amb la COVID-19 (febre, tos, dificultat respiratòria, malestar, diarrea...). Es prendrà la temperatura als assistents. Si algú presenta 37,3° o superior, no podrà accedir a les instal·lacions.
2. No podran participar, convivents o contacte estret amb positiu confirmat o simptomatologia compatible en els 14 dies anteriors.
3. En nois/es amb patologies prèvies de base caldrà que siguin valorats pels serveis mèdics de manera individual per tal de que coneguin si poden o no participar en el Campus, donat que són població de major risc enfront a la COVID-19.

## 2. Mesures informatives i de prevenció

1. Les instal·lacions han estat degudament condicionades i desinfectades.
2. El Club disposa visiblement de panells i infografies informatives.
3. Només es podrà accedir als **lavabos interiors individualment**. Els lavabos es desinfectaran diàriament.
4. Les zones comunes es desinfectaran diàriament.
5. S'haurà de facilitar la circulació i evitar romandre en zones comunes de les instal·lacions per a minimitzar la proximitat de les persones en els seus desplaçaments dins de les mateixes.
6. **Les graderies romandran obertes a un 30% de la seva capacitat. Els extrems de les mateixes estaran tancats, i en la resta s'haurà de mantenir la distància de seguretat d'una persona cada 3 seients.**



7. **El Bar del Línia estarà obert. S'haurà de respectar l'aforament indicat i només es podran fer servir les taules habilitades.**
8. Es controlarà l'accés al pàrquing per tal d'evitar les aglomeracions.
9. Respecteu les zones d'entrada i sortida. **No entreu ni sortiu del camp fins que no se us indiqui.**



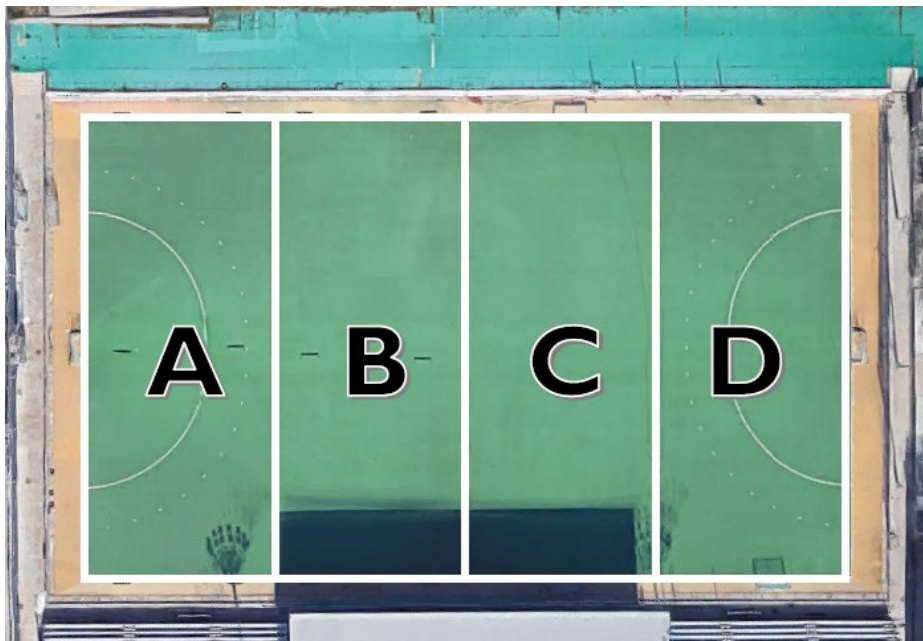
## PROTOCOL D'ENTRENAMENT (MESURES SANITÀRIES COVID-19)

### 3. Mesures en el funcionament dels entrenaments **FASE 2**

(Aquestes poden canviar en funció de les indicacions del òrgans sanitaris corresponents)

1. No es podran utilitzar els vestidors. S'haurà de venir canviat de casa.
2. Les bosses i efectes personals s'hauran de portar a la zona d'entrenament.
3. Els entrenaments son en grups reduïts, i amb entrenador/a.
4. Per tal d'evitar al màxim el contacte, els entrenaments seran:
  - En format "circuit"
  - NO 1x1, 2x2, 3x3, ...
  - NO partits
5. Per accedir a les instal·lacions, **S'HAURÀ DE RESPECTAR L'HORARI ESTABLERT PER CADA GRUP. Els grups i horaris estan indicats en l'apartat 4 d'aquest document.**
6. Nombre màxim de persones per zona:
  - **QUINZE**
7. Les franges horàries pels entrenaments son:
  - **ESCOLA: 16:00 – 17:00 / 17:15 – 18:15 / 18:30 – 19:30**
  - **SÈNIORS: 19:45 – 20:45 / 21:00 – 22:00**

*Respecteu al màxim els horaris. No arribeu amb massa antelació i no us quedeu a l'acabar.*
8. Les zones d'entrenament estan delimitades de la següent manera:



## PROTOCOL D'ENTRENAMENT (MESURES SANITÀRIES COVID-19)



### 4. Distribució de grups i horaris

#### HORARI ENTRENAMENTS FASE 2

(DILLUNS I DIMECRES)

Horari	ZONA A	ZONA B	ZONA C	ZONA D
16:00 17:00	JJEE	Pre-Benjamí Masc. i Mixte	Benjamí Fem. Verd	Benjamí Fem. Blanc
Horari	ZONA A	ZONA B	ZONA C	ZONA D
17:15 18:15	Benjamí Masc. Verd	Benjamí Masc. Blanc	Benjamí Masc. Negre	
Horari	ZONA A	ZONA B	ZONA C	ZONA D
18:30 19:30	Infantil Femení	Juvenil Femení	Segona Femení	Segona Femení
Horari	ZONA A	ZONA B	ZONA C	ZONA D
19:45 20:45	MAMIS	MAMIS	1a Femení	1a Femení
Horari	ZONA A	ZONA B	ZONA C	ZONA D
21:00 22:00	Segona Femení	Segona Femení		

#### HORARI ENTRENAMENTS FASE 2

(DIMARTS I DIJOUS)

Horari	ZONA A	ZONA B	ZONA C	ZONA D
16:00 17:00	Aleví Femení	Aleví Femení		Aleví Masculí
Horari	ZONA A	ZONA B	ZONA C	ZONA D
17:15 18:15	Infantil Masculí	Infantil Masculí	Cadet Masculí	Cadet Masculí
Horari	ZONA A	ZONA B	ZONA C	ZONA D
18:30 19:30	Segona Masc. A	Segona Masc. A	Juvenil Masculí	Juvenil Masculí
Horari	ZONA A	ZONA B	ZONA C	ZONA D
19:45 20:45	PAPIS	PAPIS	DHA	DHA
Horari	ZONA A	ZONA B	ZONA C	ZONA D
21:00 22:00	Segona Masc. B	Segona Masc. B		

# PROTOCOL D'ENTRENAMENT (MESURES SANITÀRIES COVID-19)

## 5. Mesures de Salut i seguretat

1. Respecteu les normes establertes
2. Arribeu als entrenaments mitjançant transport privat (caminant, en bici o cotxe). Intenteu evitar transport públic.
3. Procura NO arribar amb massa antelació.
4. Segueix les indicacions i informacions en tot moment.
5. Mantingueu una distància mínima de 2 metres dins i fora del terreny de joc.
6. No toqueu la bola amb les mans.
7. Eviteu el contacte en fer celebracions amb el companys.
8. Renteu-vos les mans abans i després de l'entrenament.
9. No us toqueu el bucal amb les mans abans de rentar-vos-les i NO escopiu.
10. No compartiu les ampolles d'aigua.
11. Porteu sempre el vostre material d'entrenament i no el compartiu (especialment els porters)
12. Torneu a casa immediatament després de l'entrenament.

