

PROTOCOL D'ENTRENAMENT (FASE REPRESA)

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

LÍNIA 22 STERN MOTOR



PROTOCOL D'ENTRENAMENT (MESURES SANITÀRIES COVID-19)



CONTINGUT

1. Requisits generals per a participar en els entrenaments	2
2. Mesures informatives i de prevenció	2
3. Mesures en el funcionament dels entrenaments	3
4. Distribució de grups i horaris	4
1. (DILLUNS i DIMECRES)	4
2. (DIMARTS i DIJOUS)	5
5. Mesures de Salut i seguretat	6

Responsables en Gestió d'higiene COVID-19

Joan Díaz

Sergi Hofland (Nexe Ajuntament)

PROTOCOL D'ENTRENAMENT (MESURES SANITÀRIES COVID-19)

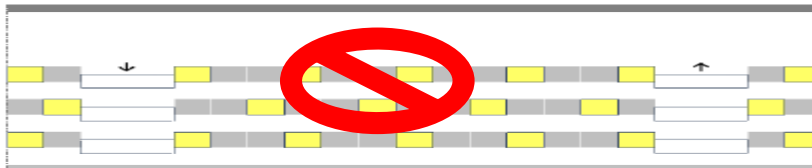
I. Requisits generals per a participar en els entrenaments

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.
4. **S'haurà d'haver presentat la DECLARACIÓ RESPONSABLE** corresponent de cada jugador/a, així com la dels entrenadors/es.

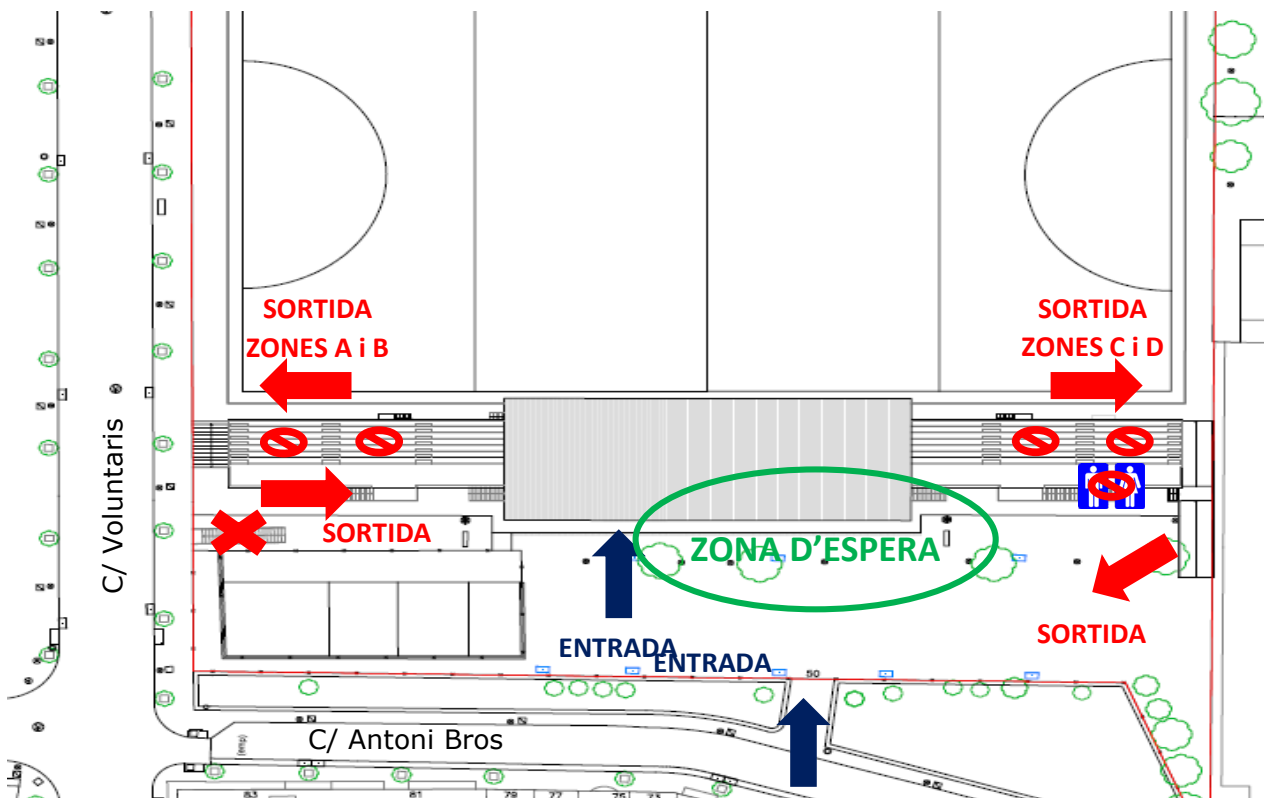
2. Mesures informatives i de prevenció

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 tancades fins a nou avís.



7. Respecteu les zones d'entrada i sortida. **No entreu ni sortiu del camp fins que no se us indiqui.**

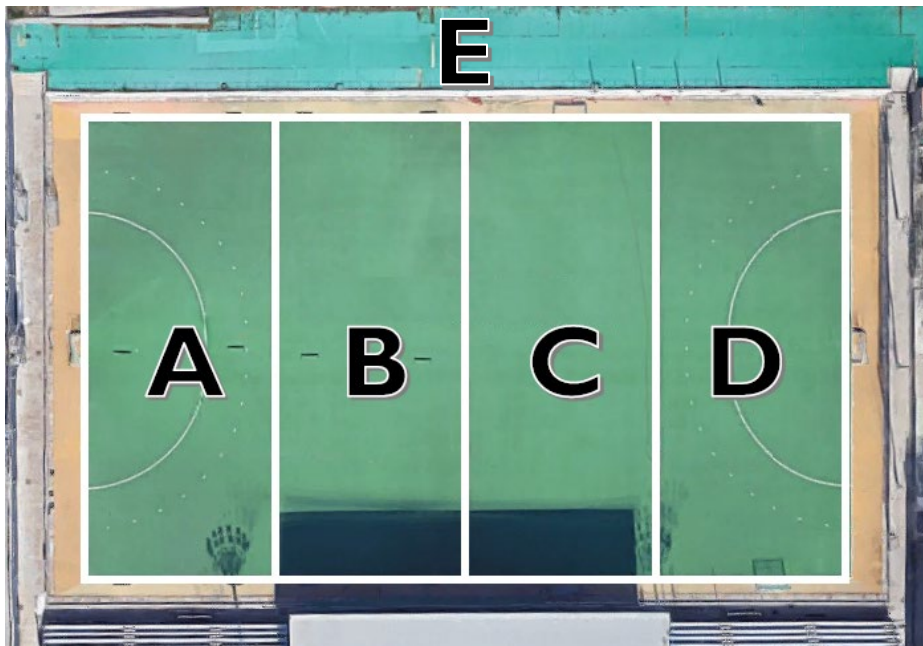


PROTOCOL D'ENTRENAMENT (MESURES SANITÀRIES COVID-19)

3. Mesures en el funcionament dels entrenaments

(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 grups d'entrenaments corresponen a cadascun dels equips i entrenador/a.
 - Es recomanable desenvolupar els entrenaments 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 grup.
4. 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.**
5. Respecteu al màxim els horaris. No arribeu amb massa antelació i no us quedeu a l'acabar.
 - Espereu a entrar el la zona habilitada al pàrquing.
6. Les franges horàries pels entrenaments son:
 - **17:45 – 23:15**
7. Les zones d'entrenament estan delimitades de la següent manera:



PROTOCOL D'ENTRENAMENT (MESURES SANITÀRIES COVID-19)



4. Distribució de grups i horaris

Els horaris hauran de respectar-se al màxim:

- No arribeu amb massa antelació.
- Dirigiu-vos directament a la vostra zona d'entrenament amb les vostres pertinences.
- Respecteu el flux de circulació d'entrada i sortida de les instal·lacions.
- En acabar, deixeu la zona ràpid per a l'equip que entri en la mateixa.

I. (DILLUNS i DIMECRES)

Equip	Horari	Zona
Pre-Benjamí	17:45 – 19:15	A i B
Benjamí Femení	17:45 – 19:15	C
Benjamí Masculí	17:45 – 19:15	D
Infantil Femení	18:30 – 19:15	E
	19:15 - 20:15	A i B
Cadet Masculí	18:30 – 19:15	E
	19:15 - 20:15	C i D
Juvenil Masculí	19:15 - 20:15	E
	20:15 - 21:15	C i D
Segona Femení	20:15 - 21:15	A i B
	21:15 - 22:15	E
Primera Femení	20:15 - 21:15	E
	21:15 - 22:15	A i B
DHA ⁽¹⁾	20:15 - 21:15	E
	21:15 - 22:15	C i D

⁽¹⁾Els dimecres el DHA no entrena. Les zones C i D estaran ocupades pel Primera Femení

PROTOCOL D'ENTRENAMENT (MESURES SANITÀRIES COVID-19)



2. (DIMARTS I DIJOUS)

Equip	Horari	Zona
Aleví Femení	17:45 – 19:15	A i B
Aleví Masculí Verd	17:45 – 19:15	C
Aleví Masculí Blanc	17:45 – 19:15	D
Infantil Masculí	18:30 – 19:15	E
	19:15 - 20:15	C i D
Juvenil Femení	18:30 – 19:15	E
	19:15 - 20:15	A i B
2a Línia Terrassa ⁽¹⁾	20:15 - 21:15	A i B
	21:15 - 22:15	E
Segona Masculí	20:15 - 21:15	C i D
	21:15 - 22:15	E
Primera Femení ⁽²⁾	20:15 - 21:15	E
	21:15 - 22:15	A i B
DHA	20:15 - 21:15	E
	21:15 - 22:15	C i D
MAMIS ⁽³⁾	21:45 - 21:15	E
	22:15 - 23:15	A i B
PAPIS ⁽³⁾	21:45 - 21:15	E
	22:15 - 23:15	C i D

Faran rotacions de 30' en
cadascuna de les tres zones

⁽¹⁾ Els dijous les zones A i B estaran ocupades pel Sarrià HC

⁽²⁾ Els dimarts el Primera Femení no entrena. Les zones A i B estran ocupades pel DHA.

⁽³⁾ Les Mamis i Papis no entrenen dijous. Ho fan divendres de 21:00 a 23:00h (Zones A,B i C,D)

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.

