

PROTOCOL DE SEGURETAT, HIGIENE I SALUT CONTRA LA COVID-19

ACTIVITATS FÍSQUES I SALUT ORGANITZADES PEL SERVEI D'ESPORTS DE L'AJUNTAMENT D'IGUALADA

Aquest document té com a objectiu donar a conèixer les mesures de seguretat, higiene i salut front el COVID-19 en l'àmbit esportiu i minimitzar el risc de contagi entre les persones usuàries. El Servei d'Esports insisteix amb la responsabilitat personal i social com a principal mesura de prevenció i assegurar així una pràctica esportiva segura. El protocol té vigència durant tot el curs 2021-22 i està subordinada i subjecte als canvis de normativa i directrius que es dictin per les autoritats competents.

CRITERIS GENERALS

- El nombre màxim de participants anirà en funció de l'aforament de l'espai i sempre tenint en compte les distàncies i mesures higièniques i de prevenció.
- Cal utilitzar sempre la mascareta a l'entrada, sortida i durant la circulació en els espais esportius i zones comunes. **Es pot treure la mascareta en el moment de realitzar l'activitat física sempre i quan mantinguin la distància interpersonal de seguretat.** Aquells que no portin mascareta, per causes no justificables, no se'ls permetrà l'accés.
- Crear grups estables i permanents de les diferents activitats:
 - Activitat física per a la gent gran
 - Activitat física suau per a la gent gran
 - Activitat física per a adults: dona i esport, estiraments i abdominals hipopressius
- Garantir la traçabilitat dels grups estables així com les persones que hi participin. Cal passar llista d'assistència cada dia de les diferents activitats.
- Les persones que participin en les activitats esportives organitzades hauran de declarar responsablement que en els darrers 14 dies no s'ha tingut cap simptomatologia compatible amb la COVID-19, no haver estat positiu, no haver conviscut amb persones que ho hagin estat, ni haver tingut contacte estret amb persones afectades per la mateixa, així com obligar-se a posar en coneixement en el cas de tenir símptomes o haver estat positiu.
- També caldrà signar l'autorització del Servei d'Esports de l'Ajuntament d'Igualada per donar d'alta a l'usuari/a als grups de Whatsapp per rebre informació d'una manera més àgil i transparent de temes referents a les activitats, de les mesures d'higiene i salut actualitzades al protocol PROCICAT i per tenir detectats els grups estables de cada activitat per si hagués un cas positiu de Covid-19.

PREVENCIÓ GENERAL

- El monitor/a mantindrà la distància de seguretat sempre que sigui possible i, si no és així, utilitzar la mascareta.
- Evitar la salutació amb contacte físic, inclòs donar la mà.
- Abans d'accedir a l'espai caldrà rentar-se les mans amb solució hidroalcohòlica i fer el mateix en sortir.
- En tossir o esternudar, tapar el nas i la boca amb mocador d'un sol ús. Si no es disposa de mocador, utilitzar la part interna del colze.
- Evitar tocar-se els ulls, el nas i la boca.
- Si es noten símptomes, avisar a les persones responsables de l'activitat, extremeu les precaucions de distància i d'higiene i contacteu amb el vostre metge d'atenció primària.
- El participant amb símptomes compatibles amb COVID-19 s'abstindrà de presentar-se a l'activitat fins que ho determini el responsable de salut. Informarà al responsable de l'activitat del dictamen mèdic.
- Es podrà compartir material entre els usuaris/es però sempre mantenint la distància de seguretat.

ACCESSOS

- Cada centre definirà els seus accessos, sortides i circulació dels usuaris/es.
- El grup es desplaçarà per la instal·lació respectant els circuits marcats i sense ocupar espais no assignats ni provocar aglomeracions.
- És obligatori l'ús de la mascareta.

ACTIVITAT

- Creació de grups estables i permanents per activitats de treball.
- Cada instal·lació tindrà un aforament limitat del seu gimnàs.
- Les sessions seran de 50' per tal de poder realitzar les mesures d'higiene i prevenció establertes.
- Les classes d'activitat física es realitzaran sense mascareta sempre a distància de seguretat entre usuaris/es.
- Es permet l'ús dels vestidors per canviar-se però no per dutxar-se sempre respectant l'aforament del vestidor i mantenint la distància de seguretat. Els lavabos seran determinats per cada instal·lació.
- Cal portar ampolla d'aigua d'ús personal
- Cal venir amb roba i calçat esportiu.
- És molt importat el rentat de mans amb aigua i sabó o amb solució hidroalcohòlica a l'inici i al final de l'activitat.
- Durant l'activitat la persona participant se situarà sempre en el mateix espai dins del gimnàs respectant la distància de seguretat.
- Es podrà utilitzar material durant la sessió i es podrà compartir sempre a la distància de seguretat.
- Sempre que es pugui, garantir ventilació al gimnàs (obrir finestres)