

# PROTOCOL PER A LES ACTIVITATS FÍSQUES I ESPORTIVES AL MEDI NATURAL

Prevenició, protecció i traçabilitat COVID-19

## 1. Introducció

La finalitat d'aquest protocol és la d'informar, prevenir i reduir la possible transmissió del COVID-19 entre persones, durant la pràctica esportiva al medi natural organitzada per l'entitat.

## 2. Consideracions generals per a la pràctica de l'activitat física i esportiva

Segons comunicats de la Generalitat de Catalunya, i el Pla pel desconfinament esportiu de Catalunya (2020), s'estableix el següent:

**1)** Es prioritzarà el desenvolupament de la pràctica de l'activitat física i esportiva organitzada a instal·lacions a l'aire lliure, en entorns naturals i espais urbans practicables expressament habilitats al seu efecte, sempre garantint les mesures de distanciament, seguretat i salut establertes en el present punt, així com les indicades per les autoritats competents.

**2)** Pel desenvolupament de tota pràctica i activitat esportiva, es preservarà la distància física interpersonal de seguretat en 1,5 m en general, amb l'equivalent a un espai de seguretat de 2,5 m<sup>2</sup> per persona. Als efectes del present, aquesta distància haurà d'incrementar-se en aquells casos que la intensitat o la tipologia de pràctica física o esportiva així ho requereixi.

**3)** El rentat freqüent de mans, amb aigua i sabó o solucions hidroalcohòliques, continua essent una mesura fonamental, així com la higiene dels símptomes respiratoris, que comporta evitar tossir directament a l'aire, tapar-se la boca amb la cara interna de l'avantbraç en aquests casos i evitar tocar-se la cara, el nas i els ulls.

**4)** L'ús de mascareta no serà exigible en el cas d'exercici esportiu a l'aire lliure ni en els supòsits de força major o situació de necessitat o quan per la pròpia naturalesa de les activitats l'ús de mascareta resulti incompatible.

5) Les activitats esportives no estan sotmeses a la prohibició de reunió de més de 6 persones, tot i que, des del Consell Català de l'Esport, es recomana mantenir grups o bombolles de fins a 15 persones, per tal de facilitar la traçabilitat en cas d'un positiu.

### 3. Consideracions específiques per a la pràctica de l'activitat física i esportiva al medi natural

La Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC), ha elaborat una sèrie de protocols específics per a diferents activitats esportives que afecten a les entitats excursionistes. Algunes de les mesures adoptades es detallen a continuació:

#### Material:

- El material esportiu i específic que s'utilitzarà serà el propi. No es compartirà material individual amb el/la company/a o altres usuaris.
- A banda del material habitual per l'activitat, caldrà portar:
  - Gel hidroalcohòlic individual.
  - Mascaretes.
  - Guants.
- No s'ha d'agafar material amb la boca, per exemple cordes.
- En el cas d'activitats on es requereixi material de progressió específic, caldrà que aquest estigui degudament desinfectat o sotmès a una quarantena de 72 hores.
- Un cop finalitzada l'activitat caldrà netejar i desinfectar el material esportiu, i la roba a la temperatura més alta que aguanti el teixit. Si és inferior a 60º es recomana deixar-la en quarantena de 72 hores.

#### Mitjà de transport:

- Si s'utilitzen cotxes particulars, prevaldrà compartir cotxes amb gent de la mateixa unitat familiar (sense mascareta). Si s'ha de compartir cotxe amb altra gent que no pertany a la unitat familiar, s'haurà de portar mascareta quirúrgica o homologada tipus FFP2 sense vàlvula d'exhalació.
- Segons la DGT, es permet el transport de 2 persones (no convivents) per cada fila de seients en vehicles de transport privat de fins a 9 places.

- Si es fa ús d'un mitjà col·lectiu, l'ocupació haurà de ser segons indiqui la companyia de transport d'acord amb la normativa vigent, i caldrà portar posada la mascareta quirúrgica o homologada FFP2 sense vàlvula d'exhalació.

#### Abans de l'activitat:

- S'intentarà, sempre que sigui possible, anar a fer activitats amb els mateixos companys/es.
- Informar als participants tant de l'activitat i els seus riscos, com de les mesures addicionals davant del COVID-19, així com passar les infografies pertinents de la higiene personal (veure Annex 1).
- En l'elecció dels itineraris es recomana anar a fer la pràctica esportiva en llocs poc massificats i no fer vies o itineraris on hi pugui haver un gran nombre d'usuaris.
- Tenir un pla alternatiu per si la via o itinerari està molt transitat.

#### Durant l'activitat:

- Durant l'explicació de la ruta o itinerari, i sempre que s'estigui aturat/da, es mantindrà la distància mínima de seguretat d'1,5 – 2 metres.
- El/la responsable de l'activitat i la resta de participants portaran la mascareta posada en el moment de l'explicació inicial.
- Quan es vagi caminant en grup, sempre es guardarà la distància mínima de seguretat de 4 – 5 metres, entre persones que no visquin en el mateix domicili. Si es va en parella cal situar-se en paral·lel separats 2 metres.
- La distància de seguretat augmentarà a més de 4 metres si fa vent en direcció contrària al sentit de la marxa.
- S'aconsella sortir del rebuf de l'esportista del davant i situar-se en diagonal.
- S'haurà de portar la mascareta posada quan no es pugui mantenir la distància de seguretat, i en situació de repòs, sempre que no comprometi la pròpia respiració.
- Evitar aglomeracions.

#### Àpats:

- Abans de començar a menjar, els participants s'han de netejar les mans amb gel hidroalcohòlic.
- No s'ha de compartir menjar, beguda ni cap tipus d'estri.
- S'ha de mantenir la distància de seguretat entre persones que no visquin en el mateix domicili.

#### En cas d'accident:

- La persona encarregada de la farmaciola i les que tractin amb l'accidentat/da, utilitzaran els EPIs necessaris: guants, mascareta quirúrgica o homologada de tipus FFP2 sense vàlvula d'exhalació i gel hidroalcohòlic.
- S'ha de ser especialment curós/a amb les maniobres que es duguin a terme per tal de minimitzar el risc de contagi.

### 3. Requisits dels/les participants previs a l'inici de l'activitat

Les persones que participin en activitats esportives organitzades hauran de signar la declaració responsable (document facilitat per l'entitat) 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.

### 4. Protocol en el cas de simptomatologia durant l'activitat

Els símptomes associats a la Covid-19 són: febre, tos, malestar general, mucositat, dolor generalitzat als ossos i a la musculatura, nàusees, vòmits, diarrea, dificultat respiratòria sobtada.

En el cas que algun dels participants de l'activitat presenti algun d'aquests símptomes cal:

- Indicar l'ús obligatori de la mascareta quirúrgica o homologada de tipus FFP2 (sense vàlvula d'exhalació) i extremar la precaució amb la distància de seguretat i la neteja de mans.
- Retorn al punt d'inici de la sortida.
- Indicar al participant amb símptomes que ha de trucar immediatament al seu CAP de referència.
- Posar en coneixement al responsable de Seguretat i Salut del CEC (93 315 23 11).


La persona afectada no podrà participar de cap activitat ni fer ús de cap espai del CEC fins que les autoritats sanitàries competents li autoritzin.

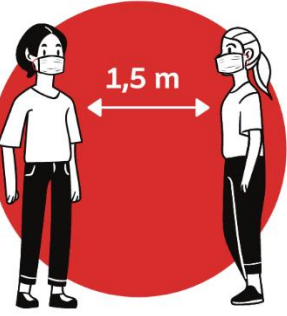
La resta de participants de l'activitat hauran de mantenir el contacte amb l'entitat per comunicar el seu estat de salut i les recomanacions rebudes, a partir del servei de traçabilitat i seguiment de les autoritats sanitàries competents.

## ANNEX 1: Infografies


### LA FÓRMULA QUE ENS PROTEGEIX


#COVID19





1,5 m



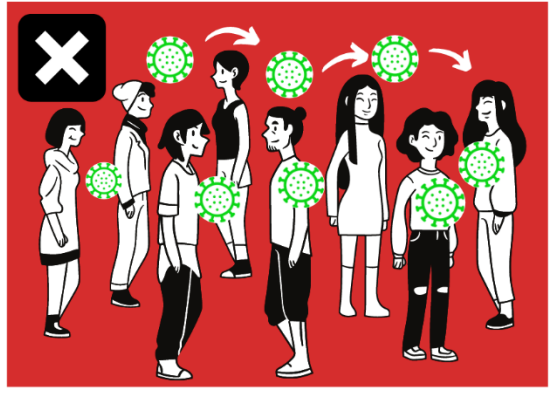


**Distància**

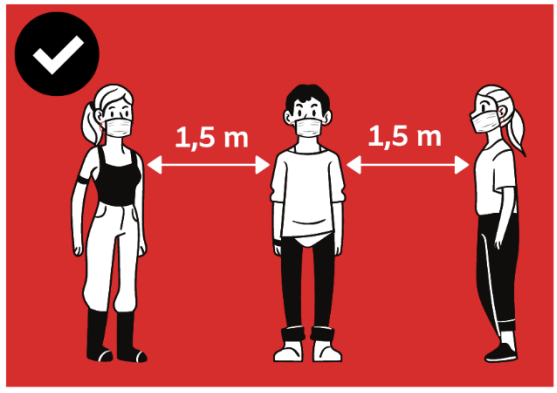
**Mans**

**Mascareta**

### EVITEM LA PROPAGACIÓ DEL CORONAVIRUS

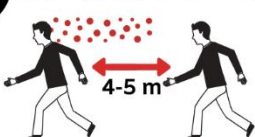
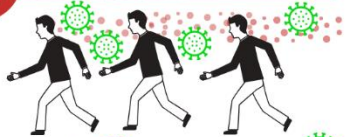
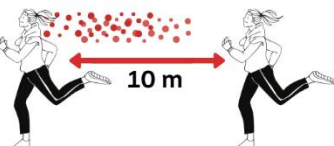

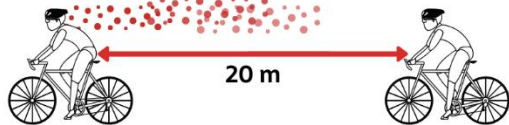




- ✗ No respectar les distàncies
- ✗ Mans sense rentar
- ✗ Nas i boca sense tapar



- ✓ Mantenir les distàncies de seguretat
- ✓ Rentar-se les mans sovint
- ✓ Nas i boca tapats

## DISTÀNCIES DE SEGURETAT A L'HORA DE FER ESPORT

	✓ SI	✗ NO
<b>Caminar</b>	 4-5 m	
<b>Córrer</b>	 10 m	
<b>Bicicleta</b>	 20 m	

 rastre d'aire