

# 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 aguantí 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/la 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).
- Reduir la mobilitat i el contacte amb altres persones fins a saber el resultat de les proves analítiques per al diagnòstic.

Si la persona amb símptomes dona positiu (cas confirmat), el protocol que caldrà seguir serà el següent:

Per part del/la participant que ha donat positiu:

- Posar-se en contacte immediatament amb l'entitat i comunicar el seu estat de salut.
- Posar-se en contacte immediatament amb el grup de persones amb el qual va participar a l'activitat, i comunicar el seu estat de salut. Aquest punt és especialment rellevant, per poder determinar possibles contactes estrets.
- Abstenir-se de participar de qualsevol activitat organitzada i d'accedir als diferents espais i equipaments de l'entitat, d'acord amb el present protocol i la declaració responsable, i fins que les autoritats sanitàries no li indiquin el contrari.
- Mantenir el contacte freqüent amb l'entitat per comunicar l'evolució del seu estat de salut.
- Un cop superada la quarantena indicada per les autoritats sanitàries, haurà de tornar a signar la declaració responsable per poder participar de les activitats de l'entitat, i accedir als espais i equipaments.

Per part de les persones considerades contactes estrets:

- Trucar immediatament al seu CAP de referència en cas de no haver rebut la trucada del servei d'identificació i seguiment de contactes de COVID-19.
- Posar-se en contacte immediatament amb l'entitat, comunicar el seu estat de salut i recomanacions rebudes.
- Abstenir-se de participar de qualsevol activitat organitzada i d'accedir als diferents espais i equipaments de l'entitat, d'acord amb el present protocol i la declaració responsable, i fins que les autoritats sanitàries no li indiquin el contrari.
- Mantenir el contacte freqüent amb l'entitat per comunicar l'evolució del seu estat de salut.
- Un cop superada la quarantena indicada per les autoritats sanitàries, hauran de tornar a signar la declaració responsable per poder participar de les activitats de l'entitat, i accedir als espais i equipaments.

Per part de l'entitat:

- Comunicar la situació als voluntaris/es que van participar a l'activitat, preservant l'anonimat de la persona afectada.
- Comunicar la situació a la resta de participants de l'activitat, preservant l'anonimat de la persona afectada.
- Efectuar l'anul·lació de les inscripcions a altres activitats de la persona afectada i les persones considerades contactes estrets durant el període de quarantena.
- Mantenir el contacte freqüent amb la persona afectada i/o els contactes estrets.
- Facilitar de nou la declaració responsable a la persona afectada i/o els contactes estrets, un cop finalitzada la quarantena.

## 5. Protocol en el cas de simptomatologia després de l'activitat

En el cas que hi hagi una persona que hagi donat positiu de COVID-19 (cas confirmat) i vagi tenir els primers símptomes durant el 1r o 2n dia després d'haver participat a una activitat de l'entitat, el protocol que caldrà seguir serà el següent:

Per part del/la participant que ha donat positiu:

- Posar-se en contacte immediatament amb l'entitat i comunicar el seu estat de salut.
- Posar-se en contacte immediatament amb el grup de persones amb el qual va participar a l'activitat, i comunicar el seu estat de salut. Aquest punt és especialment rellevant, per poder determinar possibles contactes estrets.
- Abstenir-se de participar de qualsevol activitat organitzada i d'accedir als diferents espais i equipaments de l'entitat, d'acord amb el present protocol i la declaració responsable, i fins que les autoritats sanitàries no li indiquin el contrari.
- Mantenir el contacte freqüent amb l'entitat per comunicar l'evolució del seu estat de salut.
- Un cop superada la quarantena indicada per les autoritats sanitàries, haurà de tornar a signar la declaració responsable per poder participar de les activitats de l'entitat, i accedir als espais i equipaments.

Per part de les persones considerades contactes estrets:

- Trucar immediatament al seu CAP de referència en cas de no haver rebut la trucada del servei d'identificació i seguiment de contactes de COVID-19.
- Posar-se en contacte immediatament amb l'entitat, comunicar el seu estat de salut i recomanacions rebudes.
- Abstenir-se de participar de qualsevol activitat organitzada i d'accedir als diferents espais i equipaments de l'entitat, d'acord amb el present protocol i la declaració responsable, i fins que les autoritats sanitàries no li indiquin el contrari.
- Mantenir el contacte freqüent amb l'entitat per comunicar l'evolució del seu estat de salut.
- Un cop superada la quarantena indicada per les autoritats sanitàries, hauran de tornar a signar la declaració responsable per poder participar de les activitats de l'entitat, i accedir als espais i equipaments.

Per part de l'entitat:

- Comunicar la situació als voluntaris/es que van participar a l'activitat, preservant l'anonimat de la persona afectada.
- Comunicar la situació a la resta de participants de l'activitat, preservant l'anonimat de la persona afectada.
- Efectuar l'anul·lació de les inscripcions a altres activitats de la persona afectada i les persones considerades contactes estrets durant el període de quarantena.
- Mantenir el contacte freqüent amb la persona afectada i/o els contactes estrets.
- Facilitar de nou la declaració responsable a la persona afectada i/o els contactes estrets, un cop finalitzada la quarantena.

## ANNEX 1: Infografies

### LA FÓRMULA QUE ENS PROTEGEIX

#COVID19

The infographic shows three circular icons in a row, separated by plus signs. The first icon shows two people standing 1.5m apart. The second icon shows hands being washed under a faucet. The third icon shows a person wearing a face mask. Below each icon is a black box with white text: 'Distància', 'Mans', and 'Mascareta'.

**Distància**      **Mans**      **Mascareta**

Generalitat de Catalunya Departament d'Interior      protecció civil      [interior.gencat.cat/malaltiesemergents](http://interior.gencat.cat/malaltiesemergents)      112 emergències

### EVITEM LA PROPAGACIÓ DEL CORONAVIRUS

The infographic is divided into two panels. The left panel, marked with a large 'X', shows a group of people in a line with arrows indicating the spread of virus particles. The right panel, marked with a large checkmark, shows three people standing in a line with 1.5m gaps between them. Below each panel is a list of instructions.

**❌ 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**

Generalitat de Catalunya Departament d'Interior      protecció civil      [interior.gencat.cat/malaltiesemergents](http://interior.gencat.cat/malaltiesemergents)      112 emergències



## ÚS OBLIGATORI DE MASCARETES A L'ESPAI PÚBLIC

FAQ  
de  
butxaca

Han de tapar  
sempre la  
boca i el nas

Preferentment  
higièniques o  
quirúrgiques



**SEMPRE**, a partir del 9 de juliol

### QUI

- Tothom a partir de 6 anys.
- Recomanat de 3 a 5 anys.

### ON i QUAN

- A qualsevol espai a l'aire lliure o tancat d'ús públic o obert al públic.
- Sempre, tot i que es mantinguin les distàncies de seguretat.

### EXCEPCIONS

- Malaltia o dificultat respiratòria que es pugui agreujar amb l'ús de la mascareta.
- Manca d'autonomia per treure's la mascareta.
- Alteracions de conducta que en facin inviable l'ús.
- Exercici físic esportiu a l'aire lliure.

Generalitat de Catalunya  
Departament d'Interior

protecció civil

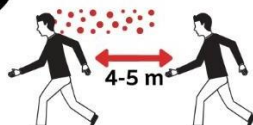
[interior.gencat.cat/malaltiesemergents](http://interior.gencat.cat/malaltiesemergents)

112  
emergències

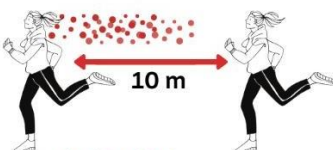
## DISTÀNCIES DE SEURETAT A L'HORA DE FER ESPORT



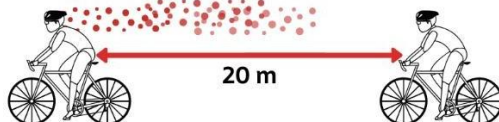
Caminar



Córrer



Bicicleta



rastre d'aire

Generalitat de Catalunya  
Departament d'Interior

protecció civil

[interior.gencat.cat/malaltiesemergents](http://interior.gencat.cat/malaltiesemergents)

112  
emergències