

PROTOCOL DE SEGURETAT, HIGIENE I SALUT

IGUALADA VÒLEI CLUB

Aquest protocol estarà sempre supeditat a l'evolució de la COVID-19, i a les possibles instruccions, canvis o modificacions, que puguin aparèixer des del Govern, sanitat, la Federació Catalana de Voleibol o l'Ajuntament d'Igualada.

ABANS DELS ENTRENAMENTS

Serà necessari:

- Entregar en paper (abans d'iniciar el primer entrenament de la temporada) a l'entrenador/a, el **FORMULARI DE DECLARACIÓ RESPONSABLE** que correspongui (menors o majors de 18).
- Haver llegit i tenir present el document: **LLISTAT DE COMPROVACIÓ DE SÍMPTOMES COVID 19 i Protocol de seguretat, higiene i salut.**
- Confirmar com a molt tard dos dies abans de cada entrenament l'assistència per part de cadascun dels esportistes (per facilitar planificació de sessions i control de traçabilitat).
- En cas de **no assistir** a l'entrenament o competició, s'haurà d'**informar obligatòriament** a l'entrenador/a de si es tracta o no per motius de salut relacionats amb possibles símptomes de la COVID 19.
- L'esportista amb símptomes compatibles amb COVID-19 s'abstindrà de presentar-se a l'activitat fins que ho determini el responsable de salut.

PROTOCOL D'ENTRADA I SORTIDA

- **Cap jugador/a podrà entrar a les instal·lacions** sense que l'entrenador/a responsable ho permeti.
- **El grup sencer esperarà fora de les instal·lacions**, amb la **mascareta posada** i mantenint la **distància de seguretat** (d'1,5 a 2m) amb el/les companys/es 10 minuts abans de començar l'activitat.
- L'entrenador/a passarà llista i en cas de dubte, comprovarà la temperatura anotant els resultats en el seu llistat. Si la temperatura és correcta i no hi ha cap altre símptoma COVID es podrà accedir a pista.
- Abans d'entrar a la pista, els jugadors/es canviaran el seu calçat de carrer (que guardaran en una bossa específica) i es posaran el gel hidroalcohòlic (obligatori).

PROTOCOL DE SEGURETAT, HIGIENE I SALUT



- S'haurà de **venir canviats/des** de casa.
- L'entrenador/a indicarà als jugador/a el seu lloc per deixar les seves pertinences. (sempre mantenint distància amb les dels companys/es). Es **treuran la mascareta**, la guardaran en una altra bosseta a part i tornaran a posar-se altra vegada el gel.
- **No** es podran utilitzar els vestuaris, però **si** el lavabo. Abans i després d'utilitzar el lavabo, rentar-se les mans i posar-se gel. Evitarem tocar qualsevol pom de porta. Sempre ens eixugarem les mans amb paper.
- L'**aigua** serà pròpia i **no es podrà compartir** així com tampoc cap altre tipus de material com tovalloles, genolleres, etc.
- Un cop finalitzat l'entrenament, es **desinfectarà** tot el material propi utilitzat i a casa es rentarà tota la roba a una temperatura aconsellable de 60°, abans del següent entrenament.
- La sortida de les instal·lacions, la farà **TOT L'EQUIP JUNT!** Cap jugador marxarà de forma individual.

MATERIAL OBLIGATORI D'US INDIVIDUAL PER A L'ENTRENAMENT

1. Calçat esportiu específic per a l'activitat
2. Bossa específica per al calçat de carrer
3. Bossa específica per a la mascareta
4. Tovallola per a la suor
5. Mascareta
6. Gel hidroalcohòlic
7. Genolleres i/o altres complements de protecció
8. Ampolla d'aigua

PROTOCOL DE SEGURETAT, HIGIENE I SALUT



FORMACIÓ DE GRUP ESTABLE D'ENTRENAMENT

Es considera grup estable aquell **grup d'esportistes** que durant un període de **catorze dies ha compartit entrenament** independentment del nombre de sessions setmanals realitzades.

Es recomana realitzar un augment progressiu en el nombre de participants per exercici, utilitzar pilotes numerades, mantenir la mateixa pilota/es durant tota la sessió per a cada jugador, parella o Grup de jugadors.

Un cop establert el grup estable d'entrenament, es podran incorporar jugadors d'uns grups d'entrenament a uns altres.

PAUTES A TENIR EN COMPTE DURANT L'ENTRENAMENT

- **S'evitarà** en mesura del possible **el contacte** amb el material fix de la instal·lació (pals, xarxa, carro pilotes...).
- **Es netejaran les mans** cada vegada que es canviï d'exercici o en qualsevol parada que s'estableixi per a la hidratació.
- Es **limitaran** al màxim les **celebracions** que impliquin contacte físic.
- Es recomana la utilització de la mascareta per a les possibles situacions de partit (sobretot en cas d'estar a línia de xarxa).
- Es netejarà el material comú (pilotes, carros, xarxa, pals, ...) entre entrenaments de diferents grups. **Els entrenadors/es organitzaran grups de neteja** dels materials comuns.
- L'entrenador/a utilitzarà la mascareta de forma voluntària durant el transcurs de l'entrenament sempre que pugui mantenir la distància de seguretat (1,5 a 2m) amb els jugadors/es. En cas contrari, l'ús de la mascareta serà **OBLIGATORI**.
- S'evitarà la presència a la pista de cap membre del club (delegat, president...) aliè al grup estable durant l'entrenament, a excepció dels coordinadors esportius els quals podran participar-hi **sempre amb mascareta**.

PROTOCOL DE SEGURETAT, HIGIENE I SALUT



INFRACCIONS I SANCIONS

Degut a la importància de la situació actual degut a la COVID-19, no complir amb les normatives i protocols de seguretat, higiene i salut establerts pel club o altres entitats superiors, suposarà cometre infracció, i per tant, s'aplicaran els articles 11 i 12 del Reglament de Règim intern del club de la següent manera:

- a. No complir amb les normes i/o mesures de seguretat, serà considerada una **falta lleu**, i s'aplicaran les sancions estipulades en l'article 12 del Reglament de règim intern en el seu apartat 12.1. La reiteració de faltes lleus, es considerarà falta greu (art.11.3 del Reglament de règim intern).
- b. La assistència a un entrenament o competició, no complint els requisits establerts en la declaració responsable, especialment en els seus punts 1 i 5 en les declaracions dels menors d'edat i els punts 1 i 4 en les declaracions dels majors d'edat, serà considerada **falta greu** i s'aplicaran les sancions estipulades en l'article 12 del Reglament de règim intern en el seu apartat 12.2. L'acumulació de 3 faltes greus, es considerarà falta molt greu (art.11.4 del Reglament de règim intern).
- c. Quan una autoritat sanitària, recomani o obligui al jugador/a el seu aïllament durant un període determinat de temps, i aquest, fent cas omís d'aquesta, assisteixi a un entrenament o competició posant en risc a la resta de persones del club, es considerarà una **falta molt greu** i s'aplicaran les sancions estipulades en l'article 12 del Reglament de règim intern en el seu apartat 12.3.