

**PROTOCOL DE SEGURETAT, HIGIENE I SALUT**  
**ANOIA CLUB GIMNÀSTIC**  
**Temporada 2020/2021**

L'objectiu d'aquest document és donar compliment a la normativa aplicable en prevenció de la COVID-19 en l'àmbit esportiu.

D'acord amb el Pla d'acció pel desconfinament esportiu de Catalunya presentat per la Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física (SGEiAF) i aprovat pel PROCICAT, es determina la fase de represa de l'activitat esportiva i la competició ens ha estat requerit com organitzadors l'adopció de protocols específics per a la determinació de mesures que procurin evitar el risc de contagi per COVID19 entre les persones usuàries d'instal·lacions esportives així com participants en l'activitat.

Les propostes d'actuació i mesures que es proposen en aquest protocol estaran sempre subordinades i subjectes als canvis de normativa i directrius que es dictin per les autoritats competents.

L'Anoia Club Gimnàstic insisteix amb la responsabilitat personal i social com a principal mesura de prevenció i assegurar així una pràctica esportiva segura.

### **1- REQUISITS PER A PODER FER L'ACTIVITAT**

Els esportistes només podran participar en l'activitat sempre que es donin aquests requisits previs:

- Tenir signada i entregada la declaració responsable que el club ha proporcionat.
- No ser positiu de COVID-19 i no tenir una simptomatologia referida a la COVID-19 (febre o febrícula, tos, dificultat per respirar, mal de coll, congestió nasal, vòmits o diarrea, mal de cap, malestar general i no tenir cap quadre infeccions).
- No estar a l'espera del resultat de la prova de diagnòstic de la covid-19, no estar en aïllament preventiu i no ser contacte estret amb un positiu de covid-19.
- Procurar tenir el calendari de vacunes actualitzat.
- Tots els esportistes hauran de respectar la distància de seguretat entre els companys, que és d'1,5 m durant tota la classe, excepte quan portin la mascareta posada. Si no es compleix la normativa d'estar a més d'un metre i mig de distància serà obligatori portar la mascareta durant l'entrenament.
- Abans d'aplicar qualsevol mena de sanció a un esportista se l'avisarà, si continua fent cas omís a les normes que s'han de complir la direcció de l'entitat decidirà que es fa i ho comunicarà a l'esportista o tutor si és menor.

### **2. ENTRADES, SORTIDES I VESTUARIS (SALA DE MUSCULACIÓ I PISCINA LES COMES)**

- L'ajuntament d'Igualada sempre que sigui possible garantir la seguretat de la instal·lació definirà els accessos, sortides i circulació a les instal·lacions esportives municipals.
- Cal utilitzar la mascareta per entrar i sortir de les instal·lacions i utilitzar-la a les zones comunes, només es pot treure la mascareta en el moment de realitzar l'activitat física corresponent, qui no porti mascareta per causes no justificables no podran accedir a la instal·lació.
- És obligatori rentar-se les mans amb gel hidroalcohòlic en entrar i sortir de la instal·lació.

- En cap cas, els pares/ mares o tutors poden accedir dins de la instal·lació, la comunicació amb els entrenadors ha de ser per whatsapp, telèfon o mail del club.
- Cada grup de convivència/equip d'entrenament, accedirà i sortirà de la sala de musculació, per les portes que s'indicaran el primer dia d'entrenament i en l'horari corresponent a cada grup. Ens trobarem a la porta 5/10 minuts abans de començar, i ja han de venir canviades de casa amb la roba corresponent.
- Per accedir a la piscina és obligatori entrar amb el carnet i en cas de pèrdua hauran de demanar a l'entrada un altre carnet i pagar el recàrrec. A la persona de recepció se li dirà el número de carnet d'abonament i a la sortida s'haurà de passar el carnet pel lector, entrar amb mascareta fins a l'arribada al vestidor i seguint estrictament les consignes marcades a terra. També es marcarà una hora d'entrada i sortida de la piscina, per tal d'evitar aglomeracions.
- -A la piscina es podrà entrar al vestuari a:
  - Dimarts/dijous: categoria A 19:40 i categoria B/C competició a les 20.40.
  - Dissabtes: categoria A i B/C exhibició a les 12.40 i categoria B/C a les 14.40.
- Recomanem que ja vinguin amb el banyador posat de casa i es tindran 20/30 minuts després de l'activitat per canviar-se (no es poden dutxar amb aigua i sabó, només treure's el clor).
- Cada grup tindrà assignat un vestidor (numero 4), marcat amb cinta amb la distància de la normativa i s'ha de sortir amb mascareta del vestidor. No podem anar als individuals i les taquilles funcionen amb moneda de 50 cèntims o un euro.

### **3. DURANT LA PRÀCTICA ESPORTIVA**

- Evitarem les salutacions amb contacte físic, tossir/estornudar sense cobrir-se el nas/boca amb la part interna del colze, tocar-se els ulls, el nas i la boca.
- Tots els infants en sortir del bany s'hauran de desinfectar les mans.
- És obligatori rentar-se les mans en utilitzar utensilis que siguin compartits o després d'estossegat o de tocar superfícies potencialment contaminades.
- A la sala de musculació, hem d'anar amb els cabells ben recollits. Les pertinences les deixarem a la mateixa sala de musculació i el calçat que es porti del carrer no pot ser el que s'utilitzi per entrenar/competir, farem servir mitjons nets i si pot ser antilliscants.
- Hauran de portar una tovallola/màrfega per a la sala de musculació, una ampolla d'aigua, un pot petit de gel hidroalcohòlic i una bossa per deixar la mascareta.
- És obligatori l'ús de xancletes a la piscina.

### **4. PROCEDIMENT EN CAS DE SÍMPTOMES O CONTAGI PER CORONAVIRUS**

- És obligació de tots els pares, mares o tutors, comunicar a l'entrenador en cas de sospitar que l'esportista tingui símptomes de la COVID-19.
- En cas de ser detectats a casa, haureu d'anar al vostre CAP de referència i informar al club si li han fet la prova del PCR i en el cas de ser positiu ho comunicarem als serveis territorials i esperarem la seva resposta.
- En cas de ser detectats durant l'entrenament, aïllarem a l'esportista, li posarem una mascareta quirúrgica i trucarem a la família perquè el vingui a recollir i portar-lo al CAP. Demanarem que ens informeu de si li han fet la prova PCR i si ha donat positiu per comunicar-ho al departament i esperar la seva resposta.

- En cas que algun infant/entrenador, hagi de fer aïllament, tot el seu grup de convivència haurà de fer aïllament, es faran els entrenaments en línia mitjançant l'aplicació zoom i per tal d'atendre bé als esportistes es faran les classes per equips, es mantindran els horaris a no ser que a tot l'equip li vagi bé canviar-lo.

**En entrenar en les instal·lacions municipals d'Igualada també ens adherim al seu "protocol de seguretat, higiene i salut a les instal·lacions esportives municipals (entitats esportives) Ajuntament d'Igualada".**

Aquest protocol té vigència per a tota la temporada 20/21 i està subordinat i subjecte a canvis de normativa i directrius que es dictin per les autoritats competents.

En cas necessari, pot haver-hi una pròrroga d'una temporada més

**TINGUEM CURA DE NOSALTRES I DELS QUE ENS ENVOLTEN.  
ACTUEM AMB RESPONSABILITAT PER A PROTEGIR ALS MÉS VULNERABLES.**

**SECCIÓ DE NATACIÓ ARTÍSTICA DE L'ACG  
TEMPORADA 2020/2021**

