



PROTOCOL ENTRENAMENTS DEL CH SANT ESTEVE DE PALAUTORDERA

Temporada 2020/2021

Objectius

- ⇒ Permetre l'**inici i progressió de la preparació física, individual i col·lectiva, a l'espera de les instruccions definitives i específiques** de les autoritats sanitàries i federatives per reiniciar les competicions.
- ⇒ Reduir al **mínim el risc** de contagi de la infecció, si en som portadors sense saber-ho.
- ⇒ Facilitar que les sessions es desenvolupin en un entorn de **comoditat i seguretat**

Aspectes generals

- ⇒ Les sessions d'entrenament han de preservar al màxim les **recomanacions generals establertes per tota la població**: distància de seguretat entre persones (2 m), mascareta de protecció i rentat freqüent de mans amb solucions hidroalcohòliques.
- ⇒ El compliment d'aquestes mesures en l'àmbit de la nostra activitat esportiva es fonamenta en l'**auto-responsabilitat**: cadascun de nosaltres és responsable de les seves actuacions en relació a la seguretat cap un mateix i els qui l'envolten.
- ⇒ Des del punt de vista epidemiològic, l'equip s'ha de considerar com un "**grup estable**": mentre calguin les mesures de control, cal reduir al màxim la variabilitat de persones que entren i surten del grup. Això redueix el risc de contagi i facilita el seu tractament en cas de produir-se.

Abans de marxar de casa

- ⇒ Cal evitar l'entrenament si el mateix dia o l'anterior s'ha estat en contacte (a casa o a la feina) amb alguna persona sospitosa de patir la malaltia, mentre no se li exclouï amb les proves corresponents.
- ⇒ Cal acudir a l'entrenament proveïts de l'aigua necessària per l'autoconsum, per **no compartir ampolles**.
- ⇒ Cal acudir a l'entrenament proveïts d'almenys **dues mascaretes** (per si una es malmet o es perd).
- ⇒ Es recomana que cadascú disposi d'un **envàs de solució hidroalcohòlica** amb dosificador. El club en facilitarà al pavelló.

A les instal·lacions esportives

- ⇒ L'horari dels entrenaments establert marca l'arribada i la finalització de l'entrenament. L'arribada és a l'hora que s'estableix a l'inici, **no es pot estar abans de l'hora establerta** al pavelló per no acumular més gent de la necessària.
- ⇒ Es prendrà la **temperatura** corporal abans d'iniciar l'entrenament, si és superior a 37.5°C, no es permetrà l'entrada al Pavelló. Si apareixen símptomes o persisteix la febre, l'endemà cal consultar al CAP.
- ⇒ Cal reduir al màxim la circulació i creuament de les persones pels passadissos. S'establirà un **circuit estable d'entrada i sortida**.



- ⇒ No es permetrà utilitzar els vestidors. Cal **venir amb la roba d'entrenament des de casa**. Es pot portar una bossa amb una samarreta de recanvi i els calçats, que es podrà deixar als bancs de la pista o les grades que seran desinfectades després de cada ús. La **dutxa també queda per casa**.
- ⇒ Cal reduir al màxim les estades perllongades i en grups nombrosos en espais tancats. Les **xerrades s'han de fer en espais oberts** (exterior) **o amplis** (pista), amb mascareta i mantenint la distància de seguretat.
- ⇒ Queda per concretar si el pavelló disposarà d'estores per desinfecció del calçat a l'entrada de les instal·lacions. **És obligatori** fer servir unes sabatilles exclusives per pista, i unes altres per l'exterior.
- ⇒ La **mascareta** de protecció s'ha d'usar de forma permanent, en totes les activitats de l'entrenament que no comportin esforç físic. Els entrenadors i staff tècnic, haurà de portar mascareta durant tot l'entrenament.
- ⇒ Cal rentat de mans amb **solució hidroalcohòlica abans i després** de cada activitat amb contacte d'objectes: entrada i sortida del pavelló, entrada i sortida del gimnàs, entre els diferents aparells, abans i després dels exercicis amb pilotes.

Durant les activitats esportives

- ⇒ **Es pot prescindir de la mascareta de protecció** per totes les activitats que impliquin esforç físic: exterior, pista o gimnàs. Sempre que sigui possible cal intentar **preservar una distància de seguretat** amb el company del costat, que s'incrementa amb la intensitat de l'esforç (fins a 6 m, en cursa).
- ⇒ Les activitats a l'exterior s'ha de realitzar lluny de persones alienes al grup.
- ⇒ Amb aquesta finalitat, cal utilitzar el **gimnàs amb torns de 6 a 8 persones** com a màxim
- ⇒ El contacte físic en les activitats a la pista esportiva s'ha de preveure de forma gradual, fins arribar a la competició. Encara calen instruccions federatives precises en aquest sentit, mentre no sigui obligatori el resultat negatiu d'una prova diagnòstica pel Covid19.
- ⇒ El **material el desinfectaran** els entrenadors/coordinadors que hagin estat presents **durant l'entrenament**.

Protocol d'entrades i sortides

Per tal de garantir les mesures de seguretat en els entrenaments es tindran en compte les següents consideracions:

1. Els jugadors arribaran a la instal·lació esportiva i quan sigui l'hora de l'entrenament, tal i com s'indica a l'horari establert entraran cap a les instal·lacions juntament amb els seus entrenadors i/o entrenadores. A l'entrada el conserge els prendrà la temperatura per garantir que no tingui ningú febre i es netejaran les mans amb gel hidroalcohòlic.
Si coincideixen més d'un equip en el mateix horari, l'equip d'inferior categoria serà el que entrarà primer i la resta a continuació.
2. Els jugadors vindran canviats de casa i s'habilitarà a la grada una zona per canviar-se el calçat. Posteriorment, guardaran les seves pertinences a la seva bossa.
Si coincideixen més d'un equip en el mateix horari, l'equip que entri primer es canviarà a les grades que estan situades més lluny de la porta i, posteriorment, la resta d'equips es col·locaran a les grades més properes a la porta.
3. L'equip baixarà de forma conjunta cap a la zona d'entrenament, deixant les seves pertinences a la zona habilitada. Baixarà per les escales més properes a la zona on s'han canviat, per evitar així que coincideixin amb un altre equip.
4. L'entrenament es durà a terme a la zona habilitada, podent utilitzar només el material específic de l'equip.
5. Els jugadors es podran hidratar utilitzant les seves pròpies ampolles que han de ser reutilitzables i no d'un sol ús.
6. Quan finalitzi l'entrenament els jugadors cal que contribueixin en la desinfecció del material que s'ha utilitzat, juntament amb els entrenadors i entrenadores.
7. Els jugadors es canviaran el calçat a la zona habilitada on han guardat les seves pertinences i abandonaran el pavelló per la porta de sortida (porta lateral de la pista).
Si coincideixen més d'un equip en el mateix horari, l'equip que està situat a la zona més propera a la sortida serà el primer en abandonar el recinte. La resta ho faran a continuació.
8. Els entrenadors i/o entrenadores hauran de cuidar-se de guardar correctament el material prèviament desinfectat i també sortir del recinte per la porta habilitada de sortida.

CHSANT ESTAVE

Entrades

- Els jugadors de tots els equip realitzaran l'entrada per la porta principal del pavelló. L'entrenador els rebrà i els acompanyarà a dins.
- Un cop tots els jugadors hagin entrat amb els seus corresponents entrenadors les portes del pavelló es tancaran.
- Els jugadors s'hauran de canviar el calçat a les grades a una zona delimitada concreta

Sortides

- Els jugadors sortiran per la porta de peu de pista (costat camp de futbol). Hi haurà una zona delimitada per cada equip.
- Els pares podreu aparcar al pàrquing per recollir-los



Coses Importants

- Demanem estricta puntualitat a tots els pares i jugadors tant a les entrades com les sortides.
- És obligatori que tots els jugadors vinguin canviats de casa i en cap cas s'obriran els vestuaris del pavelló.
- És obligatori portar una ampolla d'aigua per l'entrenament.
- Els lavabos estaran tancats i només s'utilitzaran per extrema necessitat.
- A partir d'infants la sortida es realitzarà lliurement sense oferir la zona de recollida.

HORA	DILLUNS				DIMARTS				DIMECRES				DIJOUS				DIVENDRES				HORA	
	P1	P2	P3	E	P1	P2	P3	E	P1	P2	P3	E	P1	P2	P3	E	P1	P2	P3	E		
16.45 A 18	BM 3	BM3	ESCOLA		PREB	BM 4	BM 4	INF	BM 3	BM 3	ALEVÍ F		PREB	BM 4	BM 4	INF		ALEVÍ F	ALEVÍ F		16.45 A 17:15	
18 A 18:30	INFANTIL M				CADET M				ALEVÍ 1	ALEVÍ 2	ALEVINS	ALE	CADET M				ALEVÍ 1	ALEVÍ 2	ALEVINS	ALE	17:15 A 17:45	
18 A 19									INF	INF F	CAD	INF					INF F	CAD	INF	INF F	CAD	INF
18:30 A 19:15	CADET F				CADET M				JUV	JUVENIL M	INFANTIL M	JUV	CADET M				IF M-F	IF M-F	IF M-F	IF M-F	IF M-F	18 A 19
19:15 A 19:45									JUV	JUVENIL M	INFANTIL M	JUV					JUVENIL M	INFANTIL M	JUV	JUVENIL M	INFANTIL M	JUV
19:45 A 20:30	JUVENIL M	JUVENIL F	JUVENIL F		JUVENIL F	CADET F	CADET F	CA-JU	JUVENIL M	JUVENIL F	SÈN	JUVENIL F	CADET F	CADET F	CA-JU	JUVENIL M	JUVENIL M	CADET M	J-C	J-C	19 A 20	
20:30 A 21	JUVENIL M	JUVENIL F	JUVENIL F	SÈN	JUVENIL F	CADET F	CADET F	SÈN	JUVENIL M	JUVENIL F	SÈN	JUVENIL F	CADET F	CADET F	SÈN	JUVENIL M	JUVENIL M	CADET M	SÈN	SÈN	20 A 21	
21 A 21:30	SÈNIOR A	SÈNIOR B	SÈNIOR B		SÈNIOR F	VETERANES	VETERANES		SÈNIOR A	SÈNIOR B	SÈNIOR B		SÈNIOR FEMENÍ	VETERANS	VETERANS		SÈNIOR A	SÈNIOR B	SÈNIOR B		21 A 22:30	
21:30 A 22	SÈNIOR A	SÈNIOR B	SÈNIOR B		SÈNIOR F	VETERANES	VETERANES		SÈNIOR A	SÈNIOR B	SÈNIOR B		SÈNIOR FEMENÍ	VETERANS	VETERANS		SÈNIOR A	SÈNIOR B	SÈNIOR B		21 A 22:30	
22 A 22:30H	SÈNIOR A	SÈNIOR B	SÈNIOR B		SÈNIOR F	VETERANES	VETERANES		SÈNIOR A	SÈNIOR B	SÈNIOR B		SÈNIOR FEMENÍ	VETERANS	VETERANS		SÈNIOR A	SÈNIOR B	SÈNIOR B		21 A 22:30	