

# PROTOCOL COVID-19





# PROTOCOL COVID-19

## CREU ALTA SABADELL HANDBOL

---

### Índex

1. INTRODUCCIÓ.....	2
2. IDEA GENERAL DEL PROTOCOL .....	2
3. JUGADORS .....	3
3.1 Declaració responsable .....	3
3.2 Protocol entrenaments .....	3
4. ENTRENADORS .....	4
4.1 Declaració responsable .....	4
4.2 Protocol entrenaments .....	4
5. RELACIÓ AMB EL CLUB .....	5
5.1 Aspectes generals.....	5
5.2 Segona equipació .....	5
6. PROTOCOL D'ACTUACIÓ EN CAS DE DETECTAR UN POSSIBLE CAS COVID-19 .....	6
7. RETORN A LA DINÀMICA DE GRUP .....	7



# PROTOCOL COVID-19

## CREU ALTA SABADELL HANDBOL

---

### 1. INTRODUCCIÓ

Aquest protocol ha estat creat seguint i basant-se en les normatives i recomanacions de les diferents autoritats sanitàries i esportives, per tal de vetllar per una pràctica esportiva segura dins de la situació excepcional que estem vivint.

A esportistes, entrenadors/es, col·laboradors/es i familiars us demanem complicitat i rigor en el seu compliment, ja que és del tot necessària la implicació de tots i totes per disposar d'un espai segur per a la pràctica esportiva.

De la mateixa manera, també us volem demanar comprensió i paciència si aquestes mesures comporten futures modificacions, ampliacions o rectificacions, si la situació del moment o les directrius de les autoritats corresponents així ho requereixen.

### 2. IDEA GENERAL DEL PROTOCOL

La idea general serà que els/les jugadors/es realitzin els entrenaments sempre amb grups estables. Aquests grups estables (formats per equips) seran de convivència contínua, i en el supòsit d'algun cas sospitós o confirmació de contacte de Covid-19, se'ls aïllarà de la resta d'equips.

Per fer-ho més esquemàtic i aclaridor ho hem dividit en tres àmbits:

- Jugadors/es
- Entrenadors/es
- Relació amb el club
- Protocol d'actuació en cas de detectar un possible cas COVID-19



# PROTOCOL COVID-19

## CREU ALTA SABADELL HANDBOL

### 3. JUGADORS

#### 3.1 Declaració responsable

Les famílies o els propis jugadors/es, en cas que siguin majors d'edat, han d'haver signat la declaració responsable per la qual es comprometen a seguir les normes establertes davant la COVID-19, mantenir al club informat de qualsevol novetat al respecte.

Aquesta declaració responsable s'haurà de renovar cada 14 dies (ja us informarem des del propi club) amb dues còpies: una pel club i la segona per l'ajuntament de Sabadell. És necessari que aquesta declaració estigui vigent per poder participar de les activitats (entrenaments i/o partits).

#### 3.2 Protocol entrenaments

- Caldrà que els jugadors/es vinguin canviats de casa.
- No es podran entrar patinets al pavelló.
- Abans d'entrar al pavelló es prendrà la temperatura a tots els assistents.
- L'entrada i sortida a les instal·lacions es farà per accessos diferents. S'entrarà per la porta principal i es sortirà per la porta lateral del carrer Montllor i Pujal (davant de l'Església de la Creu Alta)



- No s'utilitzaran els vestidors, dutxes o aixetes del pavelló.
- Cada jugador/a durà la seva ampolla d'aigua.
- Cal portar el calçat esportiu específic i canviar-se just abans d'entrar a la pista.
- Mentre no s'estigui entrenant s'haurà de portar mascareta.



# PROTOCOL COVID-19

## CREU ALTA SABADELL HANDBOL

---

- Tot i que a Balsach hi ha gel a l'entrada del pavelló i a la sortida de la pista, és recomanable que cada jugador porti el seu gel de desinfecció.
- Caldrà evitar la permanència innecessària a les instal·lacions.
- Caldrà mantenir la distància de seguretat quan no s'estigui entrenant.
- Cada dia, en acabar l'entrenament, farem grups per desinfectar: material de força, material divers i pilotes.

## 4. ENTRENADORS

### 4.1 Declaració responsable

Les famílies o els propis entrenadors/es, en cas que siguin majors d'edat, han d'haver signat la declaració responsable per la qual es comprometen a seguir les normes establertes davant la COVID-19 i mantenir al club informat de qualsevol novetat al respecte.

Aquesta declaració responsable s'haurà de renovar cada 14 dies (ja us informarem des del propi club) amb dues còpies: una pel club i la segona per l'ajuntament de Sabadell. És necessari que aquesta declaració estigui vigent per poder participar de les activitats (entrenaments i/o partits).

### 4.2 Protocol entrenaments

- Abans de l'inici de l'entrenament s'haurà de prendre la temperatura a tots els jugadors/es.
- L'ús de la mascareta serà obligatòria en tot moment.
- S'ha d'evitar els creuaments entre equips si s'utilitzen els lavabos de dalt.
- Deu minuts abans de finalitzar l'estada a pista, s'ha recollir i desinfectar tot el material utilitzat: pilotes, cons, porteries, material divers, etc...
- Un cop finalitzat la recollida i desinfecció del material, s'ha de preparar el grup per a la corresponent sortida ordenada, evitant en tot moment, coincidir amb altres grups estables.
- No es podrà fer ús de la sala de peses.
- No es podrà utilitzar petos. En el cas que es vulguin usar, serà l'entrenador que es coordinarà amb el seu equip per dir quins colors de camiseta s'hauran de portar a l'entrenament.
- Per agafar material que no estigui a les gàbies (cons, cèrcols, pilotes medicinals, cordes,...) establirem 3 franges (alevins i benjamins - infants i cadets - juvenils i sèniors) i només podrà entrar una persona per franja, que s'encarregarà de desinfectar i guardar tot el que ha tret.
- A l'hora d'entrenar dos equips a la vegada, a partir d'infants, es col·locaran tanques a mitja pista per mantenir distància entre ells. En alevins i benjamins es baixaran les cortines de separació de les 3 pistes.
- En el cas que una pilota creui aquesta separació de mitja pista, serà l'entrenador qui, abans de retornar-la la desinfectarà.
- Els equips que utilitzin resina tindran un pot per equip. En cap cas es podrà compartir entre equips.



# PROTOCOL COVID-19

## CREU ALTA SABADELL HANDBOL

### 5. RELACIÓ AMB EL CLUB

#### 5.1 Aspectes generals

A partir del 15 de setembre us comunicarem les dates de les reunions informatives d'inici de temporada de cada equip. Quan no sigui possible fer-les en format presencial, ho farem de forma telemàtica.

Fins que no sigui possible l'accés lliure a Balsach, els acompanyants no podran accedir a les grades.

Com que no tenim accés lliure a Balsach, no podem oferir el servei de secretaria que teníem els dimarts. Això implica que:

- No es podran fer pagaments en efectiu
- Les consultes administratives s'hauran de fer per correu electrònic ([gestio@handbolsabadell.cat](mailto:gestio@handbolsabadell.cat)) o per telèfon (655 977 177, preferiblement tardes)
- Per aspectes esportius, us haureu de posar en contacte amb el Josep M<sup>a</sup> Bardón o l'Eloi Vila.

#### 5.2 Segona equipació

Per evitar que la segona equipació (grogua) es comparteixi entre diversos equips, s'ha dissenyat una segona equipació. Aquesta és de compra obligatòria (ja està disponible a la [botiga web](#) del club).



Malauradament, no es podran emprovar les talles. Recomanem que utilitzin comparació amb companys o companyes similars. Us adjuntem una fitxa amb les mides orientatives de les dimensions de cada talla (també està disponible a la botiga web).



# PROTOCOL COVID-19

## CREU ALTA SABADELL HANDBOL

PATTERN BASE		0337				
PATTERNS MATCHING		0338	0408	0441	0459	0511
(cm)	A	B	C	D	E	
7XS	41.5	29	23	9	3.5	
6XS	45	32	26	10	3.5	
5XS	48	35	29	11	4	
4XS	53	38	32	12	4	
3XS	57	42	34	13	4.5	
XXS	61	44	36	13.5	4.5	
XS	65	46	38	14	5	
S	69	49	40	15	5	
M	72	53	43	15.5	5.5	
L	75	56	46	16	6	
XL	77	60	50	17	6	
XXL	79	62	52	17.5	6.5	
3XL	81	65	55	18	7	
4XL	83	68	58	19	7	
5XL	85	70	62	20	7.5	

Measurements of the garment lying horizontally on a table  
These measures have a tolerance of +- 3%  
The most important measure to take into account when selecting a size is B  
Medidas de la prenda tendida horizontalmente en una mesa  
Estas medidas tienen una tolerancia de +- 3%  
La medida más importante a tener en cuenta al seleccionar una talla es la B

**PATTERN SHAPE**  
Sleeve / Manga : Short / Corta  
Length / Largo : Match  
Cut / Corte : 1. Stright / Recto  
2. Semifit

(\*) - Not all items have this part, check on your design  
(\*) - No todos los modelos tienen esa parte, chequea tu diseño

## 6. PROTOCOL D'ACTUACIÓ EN CAS DE DETECTAR UN POSSIBLE CAS COVID-19

En un entorn de convivència, la detecció precoç de casos i el seu aïllament, així com dels seus contactes estrets, és una de les mesures més rellevants per mantenir entorns de seguretat i preservar al màxim l'assoliment dels objectius educatius i pedagògics.

Davant d'una **persona** que comença a desenvolupar **síntomes compatibles** amb la COVID-19 durant l'entrenament / partit, **el/la entrenador /a i /o coordinador** haurà de realitzar les següents accions:

- Portar-lo a un espai separat d'ús individual ben ventilat.
- Sempre que no hi hagi contraindicació per a l'ús de la mascareta, cal col·locar la mascareta, tant a la persona que ha iniciat símptomes com a la persona que l'acompanyi (en cas que es tracti d'un/a menor o d'una persona que pel seu estat de salut no pugui quedar-se sola).
- Si la persona presenta símptomes de gravetat (dificultat per respirar, afectació de l'estat general per vòmits o diarrea molt freqüents, dolor abdominal intens, confusió, tendència a adormir-se...) trucarà al 061.

A continuació:

- La persona responsable establirà contacte immediat amb la família per tal que vingui a buscar l'infant o adolescent.
- Recomanarà a la persona o a la família (en el cas d'un/a menor) que es traslladin al domicili i, des d'allí, contactin telefònicament amb el seu centre d'atenció primària de referència. Es recomana que sigui el CAP de referència de la persona, del sistema públic de salut, per tal de facilitar la traçabilitat del contagi i el seguiment epidemiològic.

Quan **la simptomatologia s'inicia fora de l'horari entrenament / partit**, la família o la persona amb símptomes ha de contactar amb el seu CAP de referència o, fora de l'horari del CAP, al



## PROTOCOL COVID-19

### CREU ALTA SABADELL HANDBOL

---

CUAP (Centre d'Urgència d'Atenció Primària), per valorar la situació i fer les actuacions necessàries.

Al Centre d'Atenció Primària:

- El/la pediatre/a o metge/ssa de família valorarà el cas en les primeres 24 hores d'inici dels símptomes i decidirà si escau la realització d'un test PCR.

En la mesura del possible la PCR es farà en les primeres 24 hores després de l'inici dels símptomes tal com estableix el [Procediment d'actuació enfront de casos d'infecció pel nou coronavirus SARS-CoV-2](#).

*"A tot cas sospitós d'infecció pel SARS-CoV-2 se li farà una PCR (o una altra tècnica de diagnòstic molecular que es consideri adient) en les primeres 24 hores."*

- En el cas que s'hagi realitzat una PCR per descartar infecció per SARS-CoV-2, **s'indicarà aïllament domiciliari de la persona** atesa així com dels seus convivents almenys fins a conèixer el resultat.
- En cas que s'estableixi el diagnòstic de cas sospitós, la família i/o la persona amb sospita de cas serà entrevistada pel gestor COVID del CAP

**No està indicat el confinament dels contactes estrets no convivents (en aquest cas, els contactes del grup de convivència estable) mentre s'estigui a l'espera del resultat de la prova.**

La persona o la família del/de la menor rebrà el resultat, si és negatiu, a través de l'aplicació La Meva Salut i/o a través d'una trucada des del centre sanitari. En el cas de què sigui positiu es comunicarà a través d'un professional sanitari.

El seguiment de contactes estrets només s'activa quan un cas sospitós està confirmat.

Reben una trucada i un missatge que els informa que són un contacte estret d'una persona diagnosticada, sense dir-los qui és, i els indica les mesures que han de prendre.

**Per tal d'evitar la possible transmissió, el contacte estret ha de fer aïllament preventiu durant els 14 dies següents al contacte amb un cas diagnosticat.**

## 7. RETORN A LA DINÀMICA DE GRUP

En el cas que la PCR hagi estat negativa o no hagi estat necessari realitzar-la, la persona es podrà reincorporar un cop hagi cedit la simptomatologia. De manera general, els infants es podran reincorporar quan faci 24 hores que es troben sense febre.

**Si la PCR ha confirmat la COVID-19, la persona no ha requerit ingrés hospitalari, ha estat atesa a l'atenció primària i s'ha indicat aïllament domiciliari, seguint les recomanacions de l'OMS, l'aïllament es mantindrà durant almenys 10 dies des de l'inici dels símptomes i fins que hagin transcorregut almenys 72 hores des de la resolució dels símptomes.** No serà necessària la realització d'una PCR de control.

En cap dels supòsits anteriors caldrà disposar d'un certificat mèdic per a la reincorporació als entrenaments.