

**PROTOCOL D'ADAPTACIÓ DEL CAR DE SANT CUGAT PEL REINICI DE
L'ACTIVITAT I REINCORPORACIÓ PROGRESSIVA DEL PERSONAL DEL CAR
AL CENTRE DE TREBALL, TELETREBALL I ALTRES MESURES
ORGANITZATIVES A LA TORNADA POST-CONFINAMENT COVID-19.**

FASE 3

(versió 1, de 15 de juny de 2020)



Protocol d'adaptació del CAR de Sant Cugat pel reinici d'activitat a la tornada post - confinament COVID-19. FASE 3 (versió 1 de 15 de juny de 2020)

- Introducció	4
- Objectiu concret del protocol	4
- Apartat 1. Mesures preventives per evitar contagis	6
- 1. Principis generals de fonamentació i conducta en relació amb les mesures preventives per evitar contagis	7
- 1.1. Esportistes i Entrenadors	7
- 1.1.1. Esportistes i entrenadors al centre	7
- 1.1.2. Temes mèdics	8
- 1.1.3. Temes de comunicació de pautes als esportistes i entrenadors	9
- 1.2. Personal	10
- 1.2.1. Personal en servei presencial al CAR	10
- 1.2.2. Avaluació de riscos i protocols de prevenció	13
- 1.2.3. Temes de comunicació interna, externa i senyalística	15
- 1.2.4. Comunicació entre el personal del CAR	15
- 1.2.5. Formació	16
- 1.3. Temes d'organització interna dels serveis	16
- 2. Descripció de les fases de la tornada a l'activitat	18
- 2.1. Fase 0 – Fase prèvia o de preparació abans de la tornada al CAR	18
- 2.2. Fase 1 – Fase d'entrenament en solitari al CAR d'esportistes d'Alt Nivell (DAN), esportistes d'Alt Rendiment (DAR) i els reconeguts d'interès nacional pel Consejo Superior de Deportes	18
- 2.3. Fase 2 – Fase d'entrenament en solitari al CAR d'esportistes d'Alt Nivell (DAN), esportistes d'Alt Rendiment (DAR) i els reconeguts d'interès nacional pel Consejo Superior de Deportes	22
- 2.4. Fase 3 – Fase d'entrenament pre-competició individual i en grups reduïts sense contacte físic, d'esportistes d'Alt Nivell (DAN), esportistes d'Alt Rendiment (DAR) i els reconeguts d'interès nacional pel Consejo Superior de Deportes	30
- Residència	35
- Restauració	37
- Servei de rodatges i esdeveniments de la Unitat Internacional i Nous Desenvolupaments	40
- Apartat 2. Mesures organitzatives per a la reincorporació progressiva del personal del CAR al centre de treball amb la finalitat de preservar la salut del personal, en Fase 3	42
- 1. Pla per la reincorporació progressiva al centre de treball	42
- 1.1 Mesures de reorganització interna i flexibilitat horària	42
- 1.1.1 Treballadors/res especialment sensibles	43
- 1.1.2 Mesures treballadors/es amb fills o filles menors o persones dependents a càrrec	43
- 1.1.3 Mesures específiques derivades de les necessitats servei	44
- 1.1.4 Mesures destinades regular la prestació de serveis en la	

modalitat de teletreball	44
- 1.1.5 Mesures gaudiment vacances, permisos i calendari laboral	45
- 1.2 Mesures per garantir la seguretat en el transport i la mobilitat del personal	46
- Annex 1: Aforaments de les instal·lacions esportives	47
- Annex 2: Accions de manteniment i neteja	48
- Annex 3: Protocol d'arribada a porta	49
- Annex 4: Infografies	50
- Adjunts en arxius independents	
. Pla de contingència davant el SARS-COV-2. FASE I	
. Informe sobre Mesures Prèvies a l'inici de l'activitat Coronavirus / Covid-19	
. Annex adjunt extraordinari sobre d'Avaluació de Riscos pel COVID-19	

**PROTOCOL D'ADAPTACIÓ DEL CAR DE SANT CUGAT PEL REINICI DE
L'ACTIVITAT I REINCORPORACIÓ PROGRESSIVA DEL PERSONAL DEL CAR AL
CENTRE DE TREBALL, TELETREBALL I ALTRES MESURES ORGANITZATIVES
A LA TORNADA POST-CONFINAMENT COVID-19.**

FASE 3

(versió 1, de 15 de juny de 2020)

Aquest document és vigent mentre que no hi hagi una versió més actualitzada. En qualsevol moment pot ser modificat per raó de nova informació o per instruccions de les autoritats pertinents. Està en contínua revisió per la qual cosa, es recomana verificar les versions i dates per més seguretat que es tracta de la versió en vigor.

Introducció

La tornada a l'activitat quan es relaxin les normes de confinament generals implicarà necessàriament que la conducta de tots els components del CAR no podrà ser igual a les pautes de conductes anteriors a la pandèmia.

Màxim si tenim present que aquesta serà una temporada amb l'horitzó dels Jocs Olímpics de Tòquio, i que no ens podem permetre un contagi generalitzat d'esportistes, entrenadors o personal, i que hem de minvar el màxim possible els casos de contagi, tot afavorint una progressiva posada en marxa dels entrenaments per facilitar al màxim possible i amb les mesures de seguretat més idònies disponibles l'activitat esportiva.

Fins i tot és probable que haguem de mantenir mesures més estrictes que les que siguin d'aplicació a la població general, ja que no ens podem permetre contagis, malgrat que la situació dels serveis sanitaris hagin millorat. Els nostres objectius són de naturalesa diferent i hem de comportar-nos de manera diferent també. Això sí, seguint com a mínim les pautes generals per tota la població que estiguin vigents en cada moment.

Objectiu concret del protocol

Establir mesures que, portades a terme, permetin la tornada als entrenaments i la vida en el centre minimitzant al màxim les possibilitats d'infecció per COVID-19 als esportistes, entrenadors i tots els professionals del CAR, prenent en consideració tots els factors de risc involucrats basant-se en el coneixement existent.

Aquest protocol és un document viu, realitzat per l'equip de direcció, en coordinació amb el Comitè de Seguretat i Salut (CSS) i el Comitè d'Empresa (CE), amb el suport i

l'assessoria del Servei de Prevenció Aliè (SPA) del CAR (GESEME), amb voluntat d'arribar acords que salvaguardin la salut dels treballadors del CAR, la de les empreses externes, i la dels usuaris esportistes i entrenadors.

El CSS dona conformitat al present text, *Protocol d'adaptació del CAR de Sant Cugat pel reinici d'activitat i reincorporació dels personal del CAR al centre de treball, teletreball i altres mesures organitzatives a la tornada post - confinament COVID-19. (versió 1, de 15 de juny de 2020)*, en data 16 de juny de 2020.

Aquest protocol consta de dos apartats de mesures per poder assolir aquest objectiu de preservar la salut i aconseguir una preparació adequada dels esportistes pels Jocs Olímpics:

- Mesures preventives.
- Mesures Organitzatives per facilitar la reincorporació progressiva dels personal al CAR.

No hem especificat en excés les mesures concretes en detall, ja que s'han de fer servir els protocols desenvolupats específicament pel virus per les instàncies adients. Aquí tan sols recollim quines accions ens pertocuen com a CAR.

Serà condició imperativa per poder aplicar aquest protocol el fet de disposar del material de protecció necessari establert a l'apartat 1.2.2.

Apartat 1. Mesures preventives.

En primer lloc, cal dir que l'escenari pel qual ens preparem en aquest protocol és aquell en el qual la tornada a l'activitat ha de ser previsiblement de manera esglaonada, tal com s'està anunciant per part de les autoritats en l'àmbit general (Plan para la Transición Hacia una Nueva Normalidad, de 28 d'abril, de 2020), encara que sense totes les pautes concretes per a totes les fases, cosa que no ens permet detallar-ho tot, a banda d'un canvi freqüent del marc normatiu.

Per tant, hem dissenyat un esglaonament en 5 fases de progressivitat en la reincorporació de tothom que permeten organitzar els treballs de manera ordenada i amb diferents estàndards de seguretat. En aquesta versió del document tan sols es recullen les pautes per les 4 primeres fases, donat que la situació canvia amb els dies i no seria d'utilitat.

Tot i aquest esglaonament, és probable que la transmissió del nou coronavirus no es pugui eliminar a curt termini i que s'originin brots recurrents en el decurs dels mesos que venen.

Per tant, hem d'extremar les mesures de seguretat i estar fins i tot preparats per donar passes endarrere si calgués.

Les fases del protocol que hem dissenyat fins al moment, coincidents amb el pla governamental vigent, són

- **Fase 0 - Fase prèvia o de preparació abans de la tornada dels esportistes al CAR.**
- **Fase 1 (o autorització per a recuperar l'activitat) - Fase d'entrenament en solitari al CAR d'esportistes integrats en els programes aprovats, els esportistes d'Alt Nivell (DAN), els esportistes d'Alt Rendiment (DAR) i els reconeguts d'interés nacional pel Consejo Superior de Deportes.**
- **Fase 2 - Fase d'entrenament en solitari al CAR d'esportistes integrats en els programes aprovats, els esportistes d'Alt Nivell (DAN), els esportistes d'Alt Rendiment (DAR) i els reconeguts d'interés nacional pel Consejo Superior de Deportes.**
- **Fase 3 - Fase d'entrenament individual i en grups reduïts sense contacte físic al CAR, d'esportistes integrats en els programes aprovats, els esportistes d'Alt Nivell (DAN), els esportistes d'Alt Rendiment (DAR) i els reconeguts d'interés nacional pel Consejo Superior de Deportes.**

Horaris del CAR per la Fase 2

L'horari del CAR en aquesta Fase 3 és igual a l'horari anterior a la crisi de la Covid-19. Es permet l'ús de la residència als esportistes becats interns, i també a les concentracions nacionals o estrangeres que ho sol·licitin. Es permet també l'ús del menjador als esportistes en règim mixt i entrenadors.

1. Principis generals de fonamentació i conducta en relació amb les mesures preventives per evitar contagis.

Important!: En cap cas es podrà accedir al CAR si s'ha estat en contacte recent amb una persona afectada per Covid-19, o si la persona té cap símptoma, encara que sigui lleu, fins que no passin els temps establert de quarantena i els serveis mèdics hagin donat el seu vistiplau.

1.1. ESPORTISTES I ENTRENADORS

1.1.1. ESPORTISTES I ENTRENADORS AL CENTRE:

La tornada a l'activitat no serà amb tots els esportistes de cop, sinó que es farà una incorporació progressiva, fins i tot dins de cada etapa, per tal de facilitar el testatge i l'aprenentatge de les normes per part de tothom. Cal tenir present que molts es juguen la participació als Jocs i que una infecció en segons quins moments pot truncar aquest camí. En qualsevol disciplina esportiva tan sols es podrà fer entrenament individuals (tant en preparació física com tècnica,) sempre sense cap mena de contacte. En aquesta fase 3 s'intensificaran els entrenaments fins a la manera precompetició, i en el cas d'esports d'equip, els treballs tàctics exhaustius precompetició.

Les tasques d'entrenament es realitzaran sempre que sigui possible per torns, evitant superar el trenta per cent de la capacitat que per a esportistes tingui la instal·lació, amb l'objecte de mantenir les distàncies mínimes necessàries per a la protecció de la salut dels esportistes.

A les instal·lacions esportives a l'aire lliure, es podrà realitzar activitat esportiva, sense contacte físic, i sempre que no se superi el trenta per cent de l'aforament màxim permès.

Amb caràcter general, els esportistes seguiran sense poder compartir cap material. Qualsevol equip o material utilitzat per a exercicis tàctics o entrenaments específics o de manteniment mecànic i de material o equipació de seguretat, haurà de ser desinfectat després de cada ús, i custodiat amb clau a l'acabar cada sessió d'entrenament.

Així mateix, es podrà utilitzar l'ús de gimnasos de forma més recurrent, sempre en la forma esglaonada prevista a la fase anterior, i amb les mesures de desinfecció acurada de la instal·lació i de tot el material després de cada entrenament. No obstant l'anterior, se seguirà primant l'entrenament físic a l'aire lliure.

A cada fase, i fins i tot dins de cadascuna d'elles, el CAR anirà establint volums màxims d'esportistes a acceptar, sempre en funció de criteris de seguretat i capacitat, i sobretot d'acord amb la capacitat de resposta del Centre. Donada la limitació d'aforament, el criteri de nivell dels esportistes i de justificació per part de la Federació serà rellevant.

Un criteri de limitació del nombre total de becats a les primeres fases ha de ser que les situacions d'entrenament i ús de sales permetin separació entre esportistes segura i l'acompliment dels límits d'aforament.

El criteri principal per aquesta reducció ha de ser que els esportistes puguin romandre sense veure's exposats a contactes pròxims (2 metres mínim en situació de parat serà l'estàndard del CAR. A la part d'entrenament s'especifiquen distàncies per l'activitat d'entrenament).

Els menors de 16 anys no podran entrar com a esportistes interns durant aquestes Fases inicials de desescalada, per motiu de maduresa en l'assumpció d'una normativa rígida, amb l'ús d'eines de prevenció del contagi, per l'obligació de pernoctar en habitacions individuals, sense companys/es, i per la reduïda plantilla existent al CAR en aquest moment, que fa que la dedicació que aquests esportistes necessiten, es vegi minvada.

1.1.2. Temes mèdics

Els nous esportistes que vagin incorporant-se al CAR, a l'igual que entrenadors, abans de la seva arribada, se'ls sol·licitarà la realització d'un qüestionari de simptomatologia de la COVID-19, que s'haurà de contestar obligatòriament. El qüestionari, primera part de la revisió mèdica, s'enviarà per correu electrònic i s'haurà de respondre dins de les 24h d'haver-lo rebut, i serà condició sine qua non per a l'acceptació d'entrada al CAR. De resultes d'aquest qüestionari, els Serveis Mèdics del CAR-CST podran prendre decisions, sobre la conveniència o no de deixar entrar al recinte del CAR.

Els Serveis Mèdics del CAR realitzaran durant els primers dies de l'entrenament, un examen mèdic esportiu, centrat en la identificació de signes, símptomes, efectes o seqüeles, durant el que portem de 2020. L'informe de l'examen mèdic esportiu i el control d'incidències i seguiment dels esportistes, serà registrat a l'historial de l'esportista (Gestor Clínic). Aquest examen es repetirà en la Fase 3, podent-se a més realitzar proves analítiques i visites mèdiques a esportistes interns i mixtes, només amb cita prèvia.

Davant de qualsevol símptoma o en cas de sospita d'estar infectat o haver estat en contacte amb persones infectades o sota sospita d'estar-ho, no s'ha de venir al CAR i cal trucar immediatament als serveis mèdics del CAR per tal d'informar-los i seguir les seves indicacions. En cas de simptomatologia compatible amb la covid-19 mentre està entrenant al CAR, s'ha acudir als serveis mèdics. En qualsevol dels escenaris plantejats

podrà ser sol·licitada per part dels Serveis Mèdics la realització del test PCR i, en cas de positiu s'obrirà una investigació de possibles contactes de la persona contagiada. L'administració d'aquest test, per als esportistes becats al CAR, interns i mixtes, podrà ser realitzada a l'hospital del Consorci Sanitari de Terrassa (CST), tal com fa referència el document de consentiment del CAR, signat per esportistes i entrenadors.

Els serveis mèdics CST-CAR actuaran segons el "Procediment d'actuació enfront de casos d'infecció pel nou coronavirus SARS-CoV-2 en la fase de desconfinament". Indicadors de seguiment. Actualitzat: 09.05.2020. Sub-direcció General de Vigilància i Resposta a Emergències de Salut Pública, que està basat en el document d' "Estrategia de diagnóstico, vigilancia y control en la fase de transición de la pandemia de covid-19 indicadores de seguimiento, 6 de mayo de 2020, Ministerio de Sanidad Gobierno de España", o versions posteriors i actualitzades dels mateixos.

En espais comuns, quan els esportistes i entrenadors no estiguin entrenant, tothom ha de portar mascareta en tot moment, i guants opcionalment. El que és important és practicar una bona higiene de les mans.

S'espera que totes les persones que accedeixin al CAR durant aquesta fase compleixin estrictament totes aquestes normes. El seu incompliment pot donar peu a una expulsió temporal a criteri de l'equip directiu del CAR.

El servei de Medicina de l'Esport romandrà obert de dilluns a divendres durant les hores d'entrenament previstes, per la realització tant de les revisions inicials, com per atendre urgències i visites no urgents.

El Servei de Fisioteràpia només atindrà els casos, amb cita prèvia, que siguin prescrits pel servei de Medicina, per atendre la rehabilitació d'una lesió, o en els casos extrems de sobrecàrrega, per mirar d'evitar-la.

Se seguiran evitant les valoracions funcionals de laboratori.

Serveis Mèdics disposa d'un protocol específic existent per les urgències mèdiques que puguin sorgir, adaptat a la situació actual.

En paral·lel, el CAR farà servir tots els canals disponibles per fer arribar als que prenen decisions que fora d'interès que els esportistes olímpics estiguessin entre els grups prioritaris per aplicar la **vacuna** contra el virus quan aquesta es desenvolupi. Probablement no estaran entre els primers, però sí entre els prioritaris per raó de la preparació pels Jocs Olímpics/Paralímpics.

1.1.3. Temes de comunicació de pautes als esportistes i entrenadors

Abans d'incorporar-se, cada entrenador i cada esportista ha de conèixer perfectament i acceptar expressament totes les pautes que regiran la vida al centre. Això implica la signatura de coneixement i acceptació del document específic de les pautes/normes

ben detallades tramès a les federacions, així com les conseqüències de la manca del seu compliment.

En el cas dels esportistes interns, aquests hauran de signar també un document específic sobre pautes/normes de funcionament i comportament a Residència i Menjador.

Els esportistes mixtos i entrenadors podran quedar-se a dinar, segons les pautes/normes de funcionament i comportament, incloses en el document específic esmentat més amunt.

Els esportistes mixtos i entrenadors que ja l'haguéssin signat, seràn informats per l'OAC d'aquestes pautes i normes.

En el cas que l'esportistes sigui menor d'edat, la Federació haurà d'enviar el consentiment dels tutors legals, acceptant que vingui a entrenar, i a que signi la normativa i contesti el formulari de salut.

Les comunicacions entre el personal i els entrenadors (reserva de sales, necessitats, etcètera) es faran preferentment de manera electrònica o per telefonia.

1.2. PERSONAL

1.2.1. PERSONAL EN SERVEI PRESENCIAL AL CAR: Es segueixen les pautes recomanades en els documents oficials més recents, com el de l'Administració i Funció Pública, Instrucció 4/2020, de 7 de maig, o Instrucció 5/2020, de 28 de maig, i el BOE-A-2020-4911, de 9 de maig de 2020:

- Extrepar les precaucions establertes sobre les mesures higièniques personals, especialment el rentat de mans, amb aigua i sabó o solucions hidroalcohòliques. Afegim en aquesta pauta la necessitat que el personal que realitzi tasques presencials al CAR, realitzi el rentat de la seva roba en arribar a casa en cicles de 60º a 90º.
- D'altra banda, i en el cas de la roba de treball (uniforme) del personal, el servei de neteja del CAR haurà de rentar diàriament la roba segons la recomanació vista més amunt de realitzar cicles de 60º a 90º.
- Intensificar el pla de neteja de les dependències administratives, amb els productes habituals.
- Retirar, en la mesura que sigui possible, els objectes que presentin dificultats per a la seva neteja (aplicar la política de taula neta).
- Allí on sigui possible caldrà tenir finestres obertes per tal de potenciar la ventilació natural dels espais.
- L'ús dels equips de protecció individual vindrà determinat pels serveis de prevenció de riscos laborals.

- Durant les fases 0, 1, 2 i 3 queda prohibit el fitxatge digital. Els empleats han d'utilitzar el portal de l'empleat com a sistema de control horari.
- Es recomana no utilitzar l'ascensor, o en tots cas que només sigui utilitzat per una persona cada cop.
- Es recomana l'arribada al CAR mitjançant vehicle propi, o per altres mitjans individuals, i prendre les màximes mesures de prevenció en cas d'utilitzar el transport públic (mascaretes, distànciament).

Es compta amb l'assessoria del Servei de Prevenció Aliè (SPA) per la realització de l'avaluació de riscos específica del lloc de treball, per aquest període de retorn a la nova normalitat, en tres documents independents: "Pla de contingència davant el SARS-COV-2. FASE I", "Informe sobre Mesures Prèvies a l'inici de l'activitat Coronavirus / Covid-19", i "annex adjunt extraordinari sobre d'Avaluació de Riscos pel COVID-19".

Tal com es detalla al punt 1.2.5, GESEME realitzarà la formació als treballadors del CAR per via telemàtica, sobre aspectes relacionats amb la COVID-19 i la tornada a la feina. A més, GESEME posa a disposició del personal i les seves famílies un telèfon de contacte per assessor-los en temes relacionats amb el Covid-19 (911 593 708).

La direcció del CAR, mitjançant convocatòria de retorn a la feina presencial al CAR, oferirà de manera voluntària i facilitarà al personal del centre, a través de GESEME, la realització d'una enquesta de símptomes i un test serològic, per determinar l'estat d'immunitat al Covid-19 del treballador. Aquestes proves podran ser realitzades a les instal·lacions de GESEME mitjançant cita prèvia, o a les instal·lacions del CAR, si hi ha sol·licitud d'un mínim de 15 persones. En el moment en que puguin entrar en funcionament els tests ràpids, es considerarà la possibilitat de fer aquestes proves de manera obligatòria.

Així mateix, el punt 1.2.2, Temes Mèdics, explica el protocol en cas de contagi d'algun treballador del CAR, que serà gestionat també segons el protocol del servei de prevenció, en cas d'haver-se de realitzar estudis de contactes, o el seguiment de l'estat de l'empleat, o també en el cas que qualsevol treballador necessiti d'una persona de contacte per a consultes mèdiques relacionades amb el Covid-19.

Amb les empreses subcontractades que prestin serveis, caldrà definir quins són imprescindibles i la gradació d'incorporacions, el Comitè de Seguretat i Salut (CSS), realitzarà les accions d'intercanvi documental en matèria de riscos laborals, que corresponguin dins de la Coordinació d'Activitats Empresarials (CAE) habitual, amb les empreses ISS (neteja), COMSA (manteniment mòdul, Garden Tona (jardineria), Boris 45 (restauració), Selectiva (accessos), SEHRS (Vènding), TMA (residus) i Íntegra (recepció Mòdul), INVvigilancia (Residència), CIRE (bugaderia), i CST (proveïdor mèdic).

S'autoritza en aquesta Fase 3 la incorporació progressiva de la Fundació Isidre Esteve, que es compromet a seguir els protocols de seguretat del CAR, així com el seu propi protocol presentat al CSS.

Igualment es designarà personal de reserva en cas de confinaments per contagis o per contacte. La definició del personal concret es farà en cada moment d'inici o canvi de fase i quan hi hagi necessitat. Hem de ser conscients que les circumstàncies excepcionals podran portar a modificar l'organització departamental actual i que algunes persones vegin modificades les tasques en ordre a garantir la seguretat de tothom.

La taula 1 esquematitza per la Fase 2, el llistat de departaments, treballadors dels quals, hauran de realitzar tasques presencials al CAR, sempre amb la premissa de que hi sigui present el mínim número de treballadors indispensable, preferiblement per torns, per tal de garantir la possibilitat de mantenir la distància de seguretat interpersonal mínima de 2m.

Els responsables de cada departament hauran de determinar les persones que formaran part d'aquest equip humà, així com els horaris i dies de treball de cada persona.

Llegenda	Naturales a de l'activitat		
	Baixa probabilitat	Exposició de baix risc	Exposició de risc
F2 = Fase 2 TT = Teletreball Torns = presència per torns Puntual = presència puntual Necessitat = només si requerits	material bàsic de protecció	material bàsic de protecció EPIs exposició biològica	material bàsic de protecció EPIs exposició biològica i protocols específics
Direcció	F3-TT	F3-Torns	
RRHH	F3-TT	F3-Torns	
SSJJ	F3-TT	F3-Puntual	
ARC	F3-TT	F3-Torns	
RREE	F3-TT	F3-Torns	
Administració	F3-TT	F3-Puntual	
OAC	F3-TT	F3-Torns	
Màrketig & Comunicació	F3-TT	F3-Puntual	
Informàtica	F3-TT	F3-Puntual	
Manteniment		F3-Torns	
SSGG Compres	F3-TT	F3-Puntual	
SSGG Logística	F3-TT	F3-Torns	
SSGG Mòdul	F3-TT	F3-Torns	
U RRII Des.	F3-TT	F3-Torns	
U CMT	F3-TT	F3-Torns	
Biomecànica	F3-TT	F3-Torns / F3-Puntual	
Fisiologia & Nutrició	F3-TT	F3-Puntual	F3-Necessitat
Fisioteràpia	F3-TT		F3-Torns / F3-Necessitat
Preparació Física	F3-TT	F3-Torns	
Medicina			F3-Torns
Psicologia	F3-TT		
U Formació	F3-TT	F3-Torns	
Residència	F3-TT	F3-Torns	
SAE	F3-TT		
Tutoria	F3-TT	F3-Torns	
U Esports	F3-TT	F3-Torns	

Taula 1. Distribució de la dedicació en mode Teletreball o Presencial per departaments, per la fase 2, segons exposició al risc.

Segons la naturalesa de l'activitat que realitzin i l'exposició del risc a que puguin estar exposats (baixa probabilitat, exposició de baix risc, i exposició de risc segons el Ministerio de Sanidad¹) s'assignarà un material de protecció que el personal estarà obligat a utilitzar (apartat 1.2.2).

A l'Apartat 2 d'aquest Protocol s'expliquen les mesures previstes per als treballadors considerats com a especialment sensibles.

L'IES CAR disposa d'un protocol específic, adaptat a aquest, per a dur a terme les activitats previstes pel Dept. d'Educació per a la Fase 2 i següents.

L'equip de direcció, en coordinació amb el Comitè de Seguretat i Salut (CSS), es constitueixen com l'Equip de Seguiment estret de totes les mesures de salvaguarda davant del virus. Com que esportistes / entrenadors i el personal estaran enfocats en el treball, part del personal presencial farà tasques de vigilància del compliment de les pautes establertes a esportistes i entrenadors, informant a la direcció del CAR davant de qualsevol incident i proposant mesures o suggeriments de millora dels procediments.

1.2.2 Avaluació de riscos i protocols de prevenció

Existiran criteris d'idoneïtat i s'adquiriran tots els materials i equips de protecció i defensa contra el virus necessaris per a tots els estaments del CAR, des de l'entrada fins a manteniment, passant per tots els llocs de treball CAR i assimilats. Cal que tinguem ben clares les tipificacions, qualitats i característiques per tenir les compres fetes amb temps i que tot sigui d'acord amb les pautes científiques. Les adquisicions es faran en volums que no permetin el desproveïment en cap moment.

Segons l'exposició de risc en funció de l'activitat que el treballador realitzi, es posaran a disposició dels treballadors del CAR les següents mesures de protecció:

- Material bàsic de protecció: aplicables a tots els treballadors del CAR, amb baixa probabilitat de contagi, a més de personal subcontractat i clients usuaris (veure Annex 5 Infografies).
 - o mascaretes quirúrgiques
 - o guants de nitril
 - o gel hidroalcohòlic amb dispensador
 - o mocadors de paper
 - o papereres amb pedal

¹ Procedimiento De Actuación Para Los Servicios De Prevencion De Riesgos Laborales Frente A La Exposición Al SARS-CoV-2, de 8 de abril de 2020 (p. 5)

- Equips de Protecció Individual (EPI): aplicables al personal del CAR amb exposició de baix risc i exposició de risc, al Covid-19 (veure Annex Infografies).
 - o mascareres FFP2
 - o ulleres protectores
 - o peücs
 - o sabons de neteja immediata de superfícies
 - o mampares de protecció
- Protocols específics: aplicables al personal del CAR amb exposició de risc al Covid-19 (veure arxiu independent “Informe sobre Mesures Prèvies a l’inici de l’activitat Coronavirus / Covid-19”, i “annex adjunt extraordinari sobre d’Avaluació de Riscos pel COVID-19”):

Exposició de baix risc

Direcció + Caps d’Unitat

RRHH

SSJJ

ARC

RREE

Administració

OAC - Màrqueting i Comunicació

Informàtica i Tecnologia

Manteniment

SSGG - Compres, Logística i Mòdul

Formació - Tutoria

Formació - Residència

CMT - Preparació Física

CMT - Biomecànica

U RRII Nous Desenvolupaments

Exposició de risc

CMT - Fisioteràpia

CMT - Medicina

CMT - Fisiologia i Nutrició

Protocol en cas d’aparició d’un cas positiu de Covid-19 entre el personal del CAR, adaptat segons SND/458/2020, de 30 de mayo

Es recomana que el personal del CAR realitzi una vigilància activa, és a dir que diàriament abans de venir al CAR o arribant a casa, es prengui la temperatura, i que davant de qualsevol símptoma, o en cas de sospita d’estar infectat o haver estat en contacte amb persones infectades, no es vingui al CAR, es posi en contacte amb el seu metge de capçalera, el 061, o amb el Servei de Prevenció, i avisi al/la seu/va

responsable, i al Comitè de Seguretat i Salut, per tal de que, amb l'assessoria del Servei de Prevenció, es realitzi el protocol que aquesta recomani. (Veure Annex 5 Infografies)

En cas de que algun treballador presenti símptomes mentre sigui al CAR, haurà de marxar a casa seva. Si no pogués marxar pels seus propis mitjans, restarà al seu despatx sol/a, en comunicació telefònica amb algun/a company/a, o comunicació presencial de manera recurrent, a distància, o si es troba molt malament, podrà ocupar una de les habitacions de Residència destinades a aquest supòsit, fins que pugui recuperar-se i marxar, o en cas de més gravetat, s'hagi de trucar el 061 per rebre indicacions.

L'arribada a l'habitació, pot ser pel seu propi peu, o acompanyada per una altra persona, que haurà d'informar prèviament a recepció de Residència del fet, perquè ens puguem avançar a obrir la porta de l'habitació que correspongui. Un cop a dins la persona afectada, es tancarà la porta i es designarà un company/a perquè faci el seguiment telefònicament o de manera recurrent presencialment, a distància.

Un cop evacuada la persona s'haurà de procedir a la neteja i desinfecció del despatx o habitació, segons les instruccions oficials del Ministeri de Sanitat relacionades al BOE-A-2020-4911, de 9 de maig de 2020, Art. 6.

El material i productes d'evitació de contagis estarà disponible en tot moment a totes les instal·lacions del CAR en quantitats suficients. Igualment se n'haurà d'evitar el malbaratament.

1.2.3 Temes de comunicació interna, externa i senyalística.

Existirà una política de comunicació molt més contínua que l'habitual per tothom, de manera que la Direcció del Centre pugui explicar les mesures, tothom les conegui i es puguin resoldre dubtes o malentesos abans que es generin problemes. Una situació tan diferent requereix molta més comunicació i garanties que els missatges arriben i no hi ha dubtes. Hem de pensar que si mantenim pautes més rígides que les "exterior", hi haurà gent que no les entengui d'entrada i que cal reforçar la comprensió del perquè de les normes.

En aquest sentit, generar una senyalística molt present a tots els llocs del CAR constituirà el millor mecanisme per tal que tothom estigui al cas de les normes (pe: grans cartells al menjador o sales d'entrenament i musculació, entrada residència, etc., amb les normes).

1.2.4 Comunicació entre el personal del CAR

A través d'aquest document es posa en coneixement i a disposició del Comitè de Seguretat i Salut (CSS), i del Comitè d'Empresa (CE), per la seva revisió, aportació de suggeriments, aprovació i seguiment, el Protocol CAR de Tornada, elaborat per l'equip de direcció del CAR.

1.2.5 Formació

Com a part de la comunicació amb el personal, el Servei de Prevenció Aliè, realitzarà una formació específica online, sobre el Covid-19, amb continguts entre d'altres sobre reconeixement de la malaltia, aspectes mèdics de la seva evolució, pautes a seguir en cas de contagi propi o de contacte estret, i proves de detecció de la malaltia. GESEME emetrà el pertinent certificat de superació del curs.

Està previst realitzar aquesta formació prèviament a l'inici de la Fase 1 o Fase 2 (o autorització per a recuperar l'activitat), tipus webinar telemàtic, en dos torns, un de matí i un altre de tarda, o tipus formació online enviada per correu, perquè cada treballador pugui fer al seu ritme i quan vulgui, la formació. Ambdues són vàlides per obtenir-ne el certificat oficial de realització del curs, atorgat per GESEME.

1.3. Temes d'organització interna dels serveis.

Control d'entrada al CAR: cal reforçar aquest servei per tal que facin un seguit de mesures de control d'un nivell molt més estricte que l'actual. Part de l'èxit de l'evitació de contagis pot dependre d'això (veure Protocol d'Arribada a l'Annex 3):

- L'accés pels torns es tancarà i només hi haurà un únic punt d'entrada al recinte.
- Es seguirà realitzant un control diari obligatori de temperatura als esportistes, entrenadors, treballadors en general i acompanyants, a l'entrada del centre, en els horaris previstos d'arribada dels diferents col·lectius i equips. El personal del CAR se li oferirà la presa de temperatura, però no serà obligatòria. Els controls seran realitzats per personal de l'empresa de vigilància, amb el model de termòmetre d'infrarojos sense contacte, Jumper (JPD-FR202). Podeu veure el protocol d'entrada a l'Annex 3.
- El Dept. de Comunicació i Atenció al Client farà per a cada dia el llistat d'esportistes i entrenadors per torns que han d'accedir al CAR, així com els esportistes interns al CAR. I des de Direcció es facilitarà el llistat de treballadors previst per a la Fase. En cas d'altres persones, el personal de porta s'haurà d'adreçar al Dept. de Serveis Generals i Compres, al Dept. de Comunicació i Atenció al Client o a algun membre de Direcció. L'IES CAR facilitarà el llistat de les persones que entren al centre.
- Qui no pot entrar és qualsevol que no estigui en la llista o no sigui un servei públic o de provisió habitual del CAR.
- Totes les entrades han de ser esglaonades, sense que es puguin acumular dues persones a prop del control d'entrada.

Residència i restauració:

En l'apartat de Fase 3 hi ha descrit el funcionament provisional d'aquests serveis.

Serveis de neteja:

Pautes especials i exhaustives per l'empresa i personal de neteja: la prioritat ha de ser la neteja, amb productes validats per medicina, de totes les superfícies del centre susceptibles de ser tocadés. S'establiran horaris de neteja entre cada entrenament a les instal·lacions esportives per desinfectar l'espai i el material. Atenció especial a les sales i equipament esportiu, residència zones comuns i restaurant. D'aplicació a aquest tema són les instruccions oficials del Ministeri de Sanitat i les instruccions relacionades al BOE-A-2020-4911, de 9 de maig de 2020, Art. 6. i Arts. 40.5 i 40.6.

2. Descripció de les fases de la tornada a l'activitat.

2.1. Fase 0 – Fase prèvia o de preparació abans de la tornada al CAR.

El primer pas és la definició del personal i esportistes que han d'entrar a la fase 1.

En aquesta fase 0 es procedirà a la comunicació dels requisits i condicions previs a l'entrada d'esportistes/entrenadors al Centre i de gestió de la seva acceptació i compromís amb seguir-les. Informació a tot aquest personal i esportistes entrenadors de les normes que caldrà seguir a cadascuna de les fases següents. Èmfasi en la voluntarietat de l'accés i l'obligatorietat de totes les normes i en el seu compliment estricte, inclòs el règim de sancions associat. S'implicarà a les federacions i se n'informarà al CSD i al CCE.

Aprovisionament de tot el material de neteja, desinfecció i protecció.

S'ha realitzat una neteja a fons, amb paràmetres de desinfecció (20 - 30 ml aproximadament en 1 L d'aigua). A més s'ha realitzat una desinfecció complementària a la zona de metges i fisioterapeutes.

El centre no tindrà activitat d'entrenament però mantindrà els serveis essencials per al seu manteniment i activitats prèvies necessàries per a la reobertura en Fase 1 (o autorització per a recuperar l'activitat). (Vegeu annex "Manteniment previ" al final del document)

2.2. Fase 1 – Fase d'entrenament en solitari al CAR d'esportistes d'Alt Nivell (DAN), esportistes d'Alt Rendiment (DAR) i els reconeguts d'interès nacional pel Consejo Superior de Deportes.

El nombre d'esportistes que tornaran a l'entrenament serà limitat i més reduït que en la situació pre-Covid-19, i tan sols podran fer entrenament individual. Tan sols s'acceptaran cada dia els esportistes que permeti l'aforament màxim (veure annex1), i que des de la Direcció del Centre es consideri que s'està capacitat per a donar-hi resposta adequada.

En aquesta fase els esportistes tan sols podran entrar al CAR, arribant-hi pels seus propis mitjans, i sortint tot seguit en acabar l'entrenament. Els entrenaments es realitzaran en horaris prefixats que els entrenadors hauran negociat amb l'OAC tenint presents dos torns diaris: el primer de 8:00 a 14 hores i el segon de 15:00 a 20 hores. Això és vàlid des de dilluns a divendres. Dissabtes hi haurà tan sols torn de matins amb el mateix horari. En cap cas es podran romandre al centre al migdia en l'horari de canvi de torn (de 14:00 a 15:00 hores). Els entrenadors faran el mateix. Aquests horaris expressen els límits temporals d'estada al Centre, pel que inclouen els temps de circulació interna, de recollir, escalfament, etc.

Els esportistes hauran de venir de casa seva amb mascaretes i guants, i qualsevol altre material que sigui obligatori. No obstant això el CAR els subministrarà a l'entrada guants i mascaretes si en necessiten, per poder fer l'activitat que pertoqui.

S'autoritza l'accés als Centres d'Alt Rendiment als esportistes integrats en els programes aprovats, els esportistes d'Alt Nivell (DAN), els esportistes d'Alt Rendiment (DAR) i els reconeguts d'interés nacional pel Consejo Superior de Deportes.

En cap cas es podrà accedir al CAR si s'ha estat en contacte amb una persona afectada per Covid-19, o si la persona té cap símptoma, encara que sigui lleu, fins que no passin els temps establerts de quarantena i els serveis mèdics hagin donat el seu vistiplau.

Al primer moment d'arribada, allò primer serà des de porta i mitjançant els llistats elaborats pel Departament de Comunicació i Atenció al Client, verificar que tots els esportistes i entrenadors han signat l'acceptació de normes especials pel període de temps de mesures extraordinàries i que les coneix. A més, entregar els materials de protecció i verificar que es coneix el seu ús. En cas que no els portessin de casa. El primer dia d'obertura, s'adreçarà als treballadors al Hall principal, on una persona de Dept. de Serveis Generals els lliurarà els EPIS i els ensenyarà a usar.

Els esportistes que entren i surten hauran de venir amb la roba d'entrenament i tornar a casa amb ella, per tal d'evitar l'ús dels vestidors per raons de proximitat i de la presència d'aerosols que poden afavorir els potencials contagis.

Es imprescindible que, tant esportistes com entrenadors, en arribar a casa rentin la roba que han utilitzat per venir al CAR, en cicles de 60º a 90ºC.

Les circulacions per dins del recinte del CAR incloent-hi passadissos s'han de fer mantenint la distància de seguretat de 2 metres. S'ha de restringir les circulacions al mínim possible i quan ens trobem amb algú hem de recordar mantenir la distància i no aturar-nos. El mateix s'aplica al banys i lavabos. Si hi ha algú, esperar a distància prudent i netejar totes les superfícies. Evitar el seu ús al màxim possible. No està permès utilitzar espais que no siguin autoritzats i adjudicats prèviament per l'OAC ni perllongar l'horari previst d'ús de la instal·lació.

Aquesta fase ha de servir per reprendre l'activitat de manera progressiva per tal d'aconseguir una nova adaptació als mitjans d'entrenament que s'haurà perdut en el decurs del desconfinament.

Cada federació anomenarà un coordinador que serà l'interlocutor únic amb el car, d'acord amb la orden.

El personal serà el mínim imprescindible per l'activitat i, per tant, tal com ordena el BOE-A-2020-4911, de 9 de maig de 2020, Art. 40. 6, no poden realitzar-se en aquesta fase cap tipus de serveis auxiliars.

No es faran tractaments de fisioteràpia, tret d'indicació mèdica i sota supervisió del metge o metgessa encarregat.

Independentment de les pautes específiques per a cada fase, la separació entre esportistes com a regla general ha de ser fins i tot major en entrenament que en situacions socials, ja que la suor i el moviment poden fer arribar gotes més enllà del que estableixen les pautes generals de l'epidèmia. Els entrenaments seran, en tot cas, realitzats de manera individual, prohibint-se tot contacte físic o possibilitat d'ell, recomanant-se una separació entre esportistes de 5 metres com a mínim, sent millor augmentar aquesta distància sempre que es pugui.

Als entrenaments, els esportistes evitaran caminar o córrer a la part de darrere dels altres esportistes ja que la distància social de 2m és per quan estem quietes. El mínim admissible de separació quan es corre ha de ser d'uns 10 m.

Els entrenadors es situaran sempre a distància igual o superior als 3 metres, tant dels esportistes com de qualsevol altre entrenador o persona.

A les piscines tan sols hi haurà dins de la piscina un únic nedador per carril; i els nedadors de carrils contigus han de nadar en sentits oposats quan la configuració de la piscina ho permeti, fent obligatòriament les parades en costats oposats de la piscina.

Evitar l'ús de material en el possible, i desinfectar sempre el material que es faci servir. Cal que hagi suficient dotació d'element de desinfecció a totes les sales i a tots els aparells.

Tot el material que es trobi a la instal·lació en el moment de tancament de cada torn d'entrenament, es llençarà. Durant aquesta Fase 1 (o autorització per a recuperar l'activitat) no hi haurà objectes perduts i no pot haver-hi objectes personals a les instal·lacions

Tot el material tocat als entrenaments també s'ha de desinfectar a cada ús. Ho han de fer els mateixos usuaris, sense perjudici que el personal del CAR o de neteja ho complementin o ho facin de manera reglada.

Si és possible, es farà l'entrenament amb guants, especialment a la sala de musculació.

Es recomana l'ús de guants i cintes o mocadors pel cabell. També es recomana fer servir ulleres per tal d'evitar tocar-se els ulls.

Els volums màxims d'esportistes a cada instal·lació estaran definits i exposats en lloc visible. Els entrenadors hauran de programar els entrenaments de manera que totes les normes de distàncies, aforament i evitació de contacte es compleixin de manera rigorosa.

Les sales de musculació es podran fer servir en horaris predeterminats, i és una zona en la qual tothom ha de seguir les normes de separació i desinfecció, ja que seran utilitzades rotatòriament per diferents grups d'usuaris. Cal que personal del CAR passi regularment per totes aquestes sales per tal de comprovar que es segueixen les pautes de seguretat marcades.

A les sales de musculació es podran marcar les zones de distància de seguretat amb cinta a terra per facilitar la consciència dels esportistes per mantenir aquesta separació.

Els esportistes portaran tovallola petita i gran personals, les quals han de emportar-se ben guardades en acabar la sessió d'entrenament i que han de rentar a un mínim de 60º. En cas de fer servir estoretes han de posar la tovallola a sobre d'elles. No es podrà entrenar a aquestes sales sense portar les dues tovalloles.

En aquesta fase no es faran servir els vestidors.

El servei de menjador no estarà disponible i no està permès el pícnic en cap lloc del centre.

Els esportistes d'aquàtics faran servir barnussos i tovalloles per canviar-se a peu de piscina.

S'evitarà caminar descalç en tot moment. Fins i tot a les piscines caldrà caminar amb xancletes fins la vora de la piscina, tot just abans d'entrar a l'aigua.

No es podran fer servir aparells d'eixutament d'aire.

La temperatura de les instal·lacions es mantindrà, en general entre els 23º i els 26º, tret de consignes de piscines que son superiors

Hem de mantenir el sistema de cloració a la part alta del rang entre 1,5 ppm i 2ppm de clor, així com la filtració i la recirculació de l'aigua les 24 hores.

S'augmentaran per sobre de l'obligatori les freqüències de control i anàlisi del PH de l'aigua i els nivells de desinfectants i de bacteris de les piscines.

A totes les instal·lacions es portaran a terme tasques de ventilació constant.

Saunes seca i de vapor, així com "spas" romandran tancats fins a noves instruccions.

Es precintaran totes les fonts d'aigua i les persones faran servir ampolles d'ús individual.

2.3 Fase 2 – Fase d'entrenament en solitari al CAR d'esportistes d'Alt Nivell (DAN), esportistes d'Alt Rendiment (DAR) i els reconeguts d'interès nacional pel Consejo Superior de Deportes.

El nombre d'esportistes que tornaran a l'entrenament serà limitat i més reduït que en la situació pre-Covid-19, i tan sols podran fer entrenament individual. Tan sols s'acceptaran cada dia els esportistes que permeti l'aforament màxim (veure annex 1), i que des de la Direcció del Centre es consideri que s'està capacitat per a donar-hi resposta adequada.

Els entrenaments seran semblants als de la fase prèvia. En esports d'equip es posarà èmfasi en entrenaments individuals de preparació física i en entrenaments tècnics. L'entrenador i resta d'equip tècnic portaran sempre mascareta i guardaran una distància mínima de 2 metres. Les accions conjuntes es faran en grups reduïts i s'establiran torns perquè coincideixin en el terreny el mínim nombre de persones possibles.

S'haurà de minimitzar en tot el possible l'ús de gimnasos i es tractarà de potenciar l'entrenament físic a l'aire lliure. Qualsevol material de refresc o auxiliar hauran de portar els propis esportistes.

No es realitzarà cap reunió tècnica de manera presencial.

Els entrenaments es realitzaran en horaris prefixats que els entrenadors hauran negociat amb l'OAC. Això és vàlid des de dilluns a divendres. Dissabtes hi haurà tan sols torn de matins amb el mateix horari.

Els esportistes no interns no podran romandre al centre al migdia en l'horari de canvi de torn. Els entrenadors faran el mateix.

Els esportistes interns no poden tenir visites al centre durant la Fase 2.

Els esportistes hauran de venir de casa seva amb mascaretes i guants, i qualsevol altre material que sigui obligatori. No obstant això el CAR els subministrarà a l'entrada guants i mascaretes si en necessiten, per poder fer l'activitat que pertorqui.

S'autoritza l'accés als Centres d'Alt Rendiment als esportistes integrats en els programes aprovats, els esportistes d'Alt Nivell (DAN), els esportistes d'Alt Rendiment (DAR) i els reconeguts d'interès nacional (IN) pel Consejo Superior de Deportes.

En cap cas es podrà accedir al CAR si s'ha estat en contacte amb una persona afectada per Covid-19, o si la persona té cap símptoma, encara que sigui lleu, fins que no passin els temps establerts de quarantena i els serveis mèdics hagin donat el seu vistiplau.

Al primer moment d'arribada, el primer serà, des de porta i mitjançant els llistats elaborats pel Departament de Comunicació i Atenció al Client, verificar que tots els esportistes i entrenadors han signat l'acceptació de normes especials pel període de temps de mesures extraordinàries i que les coneix, i s'entregarà el material de protecció, mascareta i/o guants, cas que no en tinguin.

Els esportistes que entren i surten hauran de venir amb la roba d'entrenament i tornar a casa amb ella, per tal d'evitar l'ús dels vestidors per raons de proximitat i de la presència d'aerosols que poden afavorir els potencials contagis.

Es imprescindible que, tant esportistes com entrenadors, en arribar a casa rentin la roba que han utilitzat per venir al CAR, en cicles de 60º a 90ºC.

Les circulacions per dins del recinte del CAR incloent-hi passadissos s'han de fer mantenint la distància de seguretat de 2 metres. S'ha de restringir les circulacions al mínim possible i quan ens trobem amb algú hem de recordar mantenir la distància i no aturar-nos. El mateix s'aplica al banys i lavabos. Si hi ha algú, esperar a distància prudent i netejar totes les superfícies. Evitar el seu ús al màxim possible. No està permès utilitzar espais que no siguin autoritzats i adjudicats prèviament per l'OAC ni perllongar l'horari previst d'ús de la instal·lació.

Aquesta fase encara ha de servir per reprendre l'activitat de manera progressiva per tal d'aconseguir una nova adaptació als mitjans d'entrenament que s'haurà perdut en el decurs del desconfinament.

Cada federació anomenarà un coordinador que serà l'interlocutor únic amb centre.

El personal serà el mínim imprescindible per l'activitat i, per tant, tal com ordena el BOE-A-2020-4911, de 9 de maig de 2020, Art. 40. 6.

Independentment de les pautes específiques per a cada fase, la separació entre esportistes com a regla general ha de ser fins i tot major en entrenament que en situacions socials, ja que la suor i el moviment poden fer arribar gotes més enllà del que estableixen les pautes generals de l'epidèmia. Els entrenaments seran, en tot cas, realitzats de manera individual, prohibint-se tot contacte físic o possibilitat d'ell, recomanant-se una separació entre esportistes de 5 metres com a mínim, sent millor augmentar aquesta distància sempre que es pugui.

Als entrenaments, els esportistes evitaran caminar o córrer a la part de darrere dels altres esportistes ja que la distància social de 2m és per quan estem quiets. El mínim admissible de separació quan es corre ha de ser d'uns 10 m.

Els entrenadors es situaran sempre a distància igual o superior als 3 metres, tant dels esportistes com de qualsevol altre entrenador o persona.

A les piscines tan sols hi haurà dins de la piscina dos nedadors per carril, fent obligatòriament les parades en costats oposats de la piscina.

Evitar l'ús de material en el possible, i desinfectar sempre el material que es faci servir. Cal que hagi suficient dotació d'element de desinfecció a totes les sales i a tots els aparells.

Tot el material que es trobi a la instal·lació en el moment de tancament de cada torn d'entrenament, es llençarà. Durant aquesta Fase 2 no hi haurà objectes perduts i no pot haver-hi objectes personals a les instal·lacions

Tot el material tocat als entrenaments també s'ha de desinfectar a cada ús. Ho han de fer els mateixos usuaris, sense perjudici que el personal del CAR o de neteja ho complementin o ho facin de manera reglada.

Es recomana l'ús de guants i cintes o mocadors pel cabell.

Els volums màxims d'esportistes a cada instal·lació estaran definits i exposats en lloc visible. Els entrenadors hauran de programar els entrenaments de manera que totes les normes de distàncies, aforament i evitació de contacte es compleixin de manera rigorosa.

Les sales de musculació es podran fer servir en horaris predeterminats, i és una zona en la qual tothom ha de seguir les normes de separació i desinfecció, ja que seran utilitzades rotatòriament per diferents grups d'usuaris. Cal que personal del CAR passi regularment per totes aquestes sales per tal de comprovar que es segueixen les pautes de seguretat marcades.

A les sales de musculació es podran marcar les zones de distància de seguretat amb cinta a terra per facilitar la consciència dels esportistes per mantenir aquesta separació.

Els esportistes portaran tovallola petita i gran personals, les quals han de emportar-se ben guardades en acabar la sessió d'entrenament i que han de rentar a un mínim de 60º. En cas de fer servir estoretes han de posar la tovallola a sobre d'elles. No es podrà entrenar a aquestes sales sense portar les dues tovalloles.

En aquesta fase no es faran servir els vestidors.

En el moment en que es pugui obrir, el servei de menjador i residència estarà disponible pels interns. No està permès el picnic en cap lloc del centre. La circulació per la residència, menjador i zones comunes estarà permesa només als esportistes interns.

Els esportistes d'aquàtics faran servir barnussos i tovalloles per canviar-se a peu de piscina.

S'evitarà caminar descalç en tot moment. Fins i tot a les piscines caldrà caminar amb xancletes fins la vora de la piscina, tot just abans d'entrar a l'aigua.

No es podran fer servir aparells d'eixutament d'aire.

La temperatura de les instal·lacions es mantindrà, en general entre els 23º i els 26º, tret de consignes de piscines que son superiors

Hem de mantenir el sistema de cloració a la part alta del rang entre 1,5 ppm i 2ppm de clor, així com la filtració i la recirculació de l'aigua les 24 hores.

S'augmentaran per sobre de l'obligatori les freqüències de control i anàlisi del PH de l'aigua i els nivells de desinfectants i de bacteris de les piscines.

A totes les instal·lacions es portaran a terme tasques de ventilació constant.

Saunes seca i de vapor, així com "spas" romandran tancats fins a noves instruccions.

Es precintaran totes les fonts d'aigua i les persones faran servir ampolles d'ús individual.

Quan sigui possible es procedirà a la posada en funcionament de la Residència i del menjador. Funcionament d'aquests serveis:

Residència:

Podran fer ús de la Residència els esportistes d'Alt Nivell (DAN), esportistes d'Alt Rendiment (DAR) i els reconeguts d'interès nacional pel Consejo Superior de Deportes, amb beca interna al CAR.

Els esportistes residents hauran de signar, prèviament a la seva entrada, un full de consentiment de les normes de convivència i prevenció, que hauran d'assumir i que es detallen més a baix, en l'apartat Vida a la Residència.

La resta d'esportistes no residents, hauran de seguir les pautes d'entrada i sortida del centre, iguals a la Fase 1.

Els esportistes residents podran entrar i sortir del CAR entre les 6:30h i les 22:30h, amb l'obligació d'avisar a la recepció cada cop que entrin i que surtin del centre.

L'allotjament serà individual, prohibint-se les visites d'altres esportistes i de qualsevol persona aliena al CAR. S'extremaran les mesures individuals de neteja durant l'ús de les habitacions, sense perjudici de què es realitzi la neteja general de la residència, més intensiva durant aquesta Fase 2.

Es proveirà els esportistes residents, igual que la resta d'esportistes, amb les màscares i guants que necessitin, a la recepció de la Residència.

S'ha de disposar com a mínim de dues habitacions lliures, equipades per poder viure temporalment i amb ventilació, per poder aïllar contagis sobrevinguts o persones que hagin de passar quarantena, que no puguin ser traslladades al seu domicili.

Els esportistes romandran cadascun a la seva habitació, excepte en els moments d'entrenament, d'alimentació, i podran estar a les zones comunes respectant la normativa i aforament d'aquests espais. També poden fer ús de l'espai a l'aire lliure, sempre que respectin el nombre de màxim de 10 persones i les mesures de seguretat.

Només els residents podran fer ús dels serveis llistats tots seguit:

- restauració, segons les normes que s'expliquen a l'apartat següent
- bugaderia
- gel en planta baixa, amb l'ajuda d'elements de prevenció
- Sala d'esbarjo, sales d'estudi i biblioteca segons el límit de persones marcat per l'aforament.

Aforaments de Residència

Sala Esbarjo: màxim 15 persones

Biblioteca: màxim 7 persones

Sala d'estudis Beijing: màxim 2 persones

Sala d'estudis London: màxim 3 persones

Sala d'estudis Portland: màxim 1 persona, porta sempre oberta

Sala d'estudis Rio: màxim 1 persona, porta sempre oberta

Espais d'entreplantes: màxim 2 persones

Cafeteria / Bar: màxim 15 persones

En considerarà l'adequació i ús de la terrassa davant de la Sala d'Esbarjo com a àrea afegida d'esbarjo.

Es disposaran líquids hidro-alcohòlics, mocadors de paper i papereres repartides per les zones de Residència, i a totes les sales comunes, tot i que s'aconsella el rentat de mans com a l'eina més efectiva per a mantenir una higiene adequada.

En aquest sentit s'habilitarà la Residència amb la infografia necessària per a informar els residents sobre les mesures recomanables de prevenció.

Es minimitzarà l'ús de l'aire acondicionat per motius sanitaris.

Vida a la Residència

Els esportistes hauran de signar un consentiment informat sobre les mesures de convivència i prevenció, amb les normes que tot seguit es llisten.

Abans d'incorporar-se com a intern, cada esportista ha de conèixer perfectament i acceptar expressament totes les pautes que regiran la vida al Centre. Sense aquest document signat, ningú podrà estar intern al centre.

- Tan sols accediran a la residència i els seus espais comuns els esportistes becats com a interns.

- A l'entrada a la residència l'esportista sempre s'haurà d'identificar a la persona de la recepció de la residència.
- L'esportista haurà d'informar a la recepció de la residència sempre que marxi del centre.
- L'horari d'entrada a la residència serà el mateix que el servei d'Accés al CAR, de 6:30h a 22:30h.
- En la Fase 2 els esportistes interns hauran d'estar en habitacions individuals.
- Cap esportista podrà romandre en una habitació que no sigui l'assignada.
- Els esportistes hauran de portar mascareta al sortir de la seva habitació i durant la circulació pel CAR.
- S'evitarà caminar descalç en tot moment.
- L'ús de l'ascensor s'haurà de fer de forma individual, i si és estrictament necessari, tot i que es recomana l'ús de les escales, prenent les mesures de seguretat oportunes en quant a distanciament, en cas de coincidir-hi.
- Únicament poden estar a la residència els esportistes interns, cap esportista pot rebre visites durant la Fase 2.
- El servei de menjador estarà disponible per als interns.
- No es podrà demanar menjar de fora.
- L'esportista intern tindrà posada per defecte la previsió de tots els àpats, i reserva d'habitació, durant tota la Fase 2.
- L'esportista haurà de treure la seva previsió quan sàpiga que no farà consum d'àpat al CAR. Aquesta previsió es farà preferentment per l'App o al taulell de residència amb 24 hores d'antelació, especial atenció en la previsió dels caps de setmana.
- L'esportista haurà de treure la seva previsió d'habitació, sempre que no dormi al CAR. Aquesta previsió es farà preferentment per l'App o al taulell de residència amb 24 hores d'antelació.
- No es guardaran àpats.
- No s'entregarà la roba de bugaderia, ni paqueteria, fora de l'horari habitual.
- Hi hauran sales comunes disponibles per les trobades amb un aforament limitat, indicat a l'entrada de cada sala. A aquestes sales cada usuari ha de seguir pautes de cura i salvaguarda.
- Tot el material tocat a les sales comunes s'han de desinfectar abans i després de cada ús. Ho han de fer els mateixos usuaris esportistes, sense perjudici que el personal del CAR o neteja ho complementin o ho facin de manera periòdica.
- El material i productes d'evitació de contagis i desinfecció estarà disponible en tot moment a totes les sales comuns de residència i a la recepció de residència del CAR en quantitats suficients. En cas de que falti en qualsevol lloc, cal avisar als responsables del CAR. Igualment se n'haurà d'evitar el malbaratament.
- S'espera per part de l'esportista intern que mantingui unes pautes estrictes de neteja personal, conducta i cura per evitar contagis en totes les situacions al centre i preventives durant les seves sortides del CAR.
- Les pautes són les recomanades per la població general per Sanitat, i específicament, portar mascareta al sortir de les habitacions i desplaçaments

per residència, mantenir distància de seguretat en tot moment, i no aturar-se a xerrar en espais de pas com escales, entreplantes i/o vestíbuls de residència.

- S'espera que tots els esportistes interns del CAR que durant aquesta fase compleixin estrictament totes aquestes normes. El seu incompliment pot donar peu a una expulsió temporal a criteri de l'equip directiu del CAR.
- Els esportistes han de fer una vigilància activa dels seus símptomes. Davant de qualsevol símptoma o en cas de sospita d'estar infectat o haver estat en contacte amb persones infectades o sota sospita d'estar-ho, cal comunicar-lo immediatament als serveis mèdics del CAR i al departament de tutoria, per tal d'informar-los i seguir les seves indicacions.

Restauració:

Es pot procedir a la reobertura del servei de restauració del CAR, sempre que no se superi un 40% del seu aforament i es compleixin les condicions previstes en els apartats següents.

Servei d'àpats

Se serviran 4 àpats al dia, esmorzar, dinar, berenar i sopar, als esportistes residents al CAR segons la previsió realitzada. No es contempla el servei de picnics per emportar.

Els horaris previstos d'obertura del restaurant, repartits en dos torns, menys l'esmorzar i el berenar, són:

- De Dilluns a Divendres:

	Torn 1	Torn 2
Esmorzar	7:30h-9:30h	
Comida	13:00h - 13: 55h	14:05h - 15: 00h
Merienda	17:00h- 18: 00h	
Cena	20:00h - 20: 55h	21:05h - 22: 00h

Entre torn i torn es deixaran 10 minuts per poder realitzar la neteja i desinfecció.

Els torns s'adjudicaran en funció dels horaris d'entrenament, i seran establerts per l'OAC.

L'esportista haurà de consultar el seu torn a la recepció de residència.

- De Dissabte a Diumenge, sense torns.

	Dissabte	Diumenge
Esmorzar	7:30h-9:30h	8:00h-9:30
Comida	13:00h - 15:00h	
Merienda	17:00h- 18: 00h	
Cena	20:00h - 22:00h	

Entre torn i torn es deixaran 10' per poder realitzar la neteja i desinfecció.

Es recomana que el personal que es quedi a dinar es reparteixi entre els dos torns i col·labori en fer complir les normes entre els esportistes interns.

Els torns s'adjudicaran en funció dels horaris d'entrenament, i seran establerts per l'OAC.

L'entrada al menjador es realitzarà per la sala d'esbarjo. L'esportista haurà de portar obligatòriament la màscara posada, i fer un rentat de mans amb líquid hidro-alcohòlic, prèviament a l'entrada del service.

Per tal d'evitar aglomeracions en determinades zones i prevenir el contacte entre clients, s'establirà un itinerari d'entrada, circulació i sortida.

S'entrarà al service per l'entrada oposada als torns (anteriorment sortida).

No podran romandre dins de l'espai de service més de 4 persones a l'hora, mentre una cinquena espera per entrar. D'altra banda es prohibeix, un cop servit l'esportista, que aquest pugui tornar a l'espai del service.

En els serveis d'esmorzar i berenar l'esportista demanarà al personal de cuina el que necessita i se li serà subministrat.

Els serveis de dinars i sopars, tindran 4 estacions. Per a cada estació hi haurà personal de cuina que servirà els esportistes en el següent ordre:

- Safata + coberts + plat i vas + pa
- Amanides
- Primers plats
- Segons plats
- S'eliminen setrills, micro-ones, torradores i altres estris d'ús comú, i s'utilitzen monodosos (sal, pebre i oli)

La sortida del service es realitzarà pels torns, que estaran degudament inutilitzats.

L'esportista es dirigirà a la taula que tingui i s'asseurà en un dels punts autoritzats, marcats amb un símbol de color verd.

El consum dins del local únicament podrà realitzar-se assegut a taula, o agrupacions de taula, i mitjançant previsió.

S'ha d'assegurar el manteniment de la deguda distància física de dos metres entre les taules o, si s'escau, agrupacions de taules. La taula o agrupació de taules que s'utilitzin per a aquest fi, hauran de preparar-se d'acord al número de persones permeses, respectant-se la distància mínima de seguretat interpersonal.

La sortida del menjador es realitzarà per la porta del menjador, després de deixar la safata.

Mesures d'higiene i prevenció en la prestació de servei al local.

A les cuines i menjadors s'extremaran les mesures de seguretat, neteja i profilaxi, seguint en tots els casos la instrucció del Ministeri de Sanitat.

El menjador es tancarà a l'hora indicada als horaris establerts més amunt. S'estableix un temps de 10' entre torns per permetre la neteja i desinfecció del menjador.

Neteja i desinfecció de l'equipament, en particular taules, cadires, així com qualsevol altra superfície de contacte, entre un client i un altre. La persona de cuina que realitzi la neteja immediata no ha de formar part de les persones que realitzin el càterin. Així mateix, s'haurà de procedir a la neteja i desinfecció del local almenys un cop al dia.

S'ha de posar a disposició del públic dispensadors de gels hidroalcohòlics o desinfectants amb activitat virucida autoritzats i registrats pel Ministeri de Sanitat, en tot cas a l'entrada de l'establiment o local. S'ha de preveure la suficient informació sobre les mesures de prevenció a tenir en compte (infografies, marques de separació i circulació de persones)

Els elements auxiliars del servei, com la vaixela, cristalleria, coberteria o estovalles, entre d'altres, s'emmagatzemaran en recintes tancats i, si això no fos possible, lluny de zones de pas de clients i treballadors.

2.4 Fase 3 – Fase d'entrenament pre-competició individual i en grups reduïts sense contacte físic, d'esportistes d'Alt Nivell (DAN), esportistes d'Alt Rendiment (DAR) i els reconeguts d'interès nacional pel Consejo Superior de Deportes.

S'autoritza l'accés als Centres d'Alt Rendiment als esportistes integrats en els programes aprovats, els esportistes d'Alt Nivell (DAN), els esportistes d'Alt Rendiment (DAR) i els reconeguts d'interès nacional (IN) pel Consejo Superior de Deportes.

Així mateix, i per tal de facilitar la incorporació progressiva d'esportistes, sempre tenint en compte la limitació d'aforament per cada Fase, podrà autoritzar-se l'accés d'esportistes de programes autonòmics d'alt rendiment.

El nombre d'esportistes que tornaran a l'entrenament seguirà sent limitat i més reduït que en la situació pre-Covid-19, i tan sols podran fer entrenament individual. Tan sols s'acceptaran cada dia els esportistes que permeti l'aforament màxim (veure annex 1), i

que des de la Direcció del Centre es consideri que s'està capacitat per a donar-hi resposta adequada.

Els esportistes o equips en règim de concentració només podran sol·licitar places si hi ha disponibilitat d'aforament esportiu. En aquesta Fase 3 només s'acceptaran concentracions espanyoles, o de la resta d'Europa (Schengen), sempre i quan de 3 a 5 dies abans de l'arribada de la delegació, el servei de medicina, hagi rebut el qüestionari simptomatològic que prèviament haurà fet arribar l'OAC a la delegació.

És recomanable que tots els components de delegacions espanyoles realitzin, en una data el més propera possible de l'arribada al CAR, un test serològic, o una PCR, especialment aquesta última si la IgM és positiva i que el seu metge federatiu realitzi un certificat mèdic favorable, que voluntàriament facin arribar als serveis mèdics del CAR.

Així mateix, les delegacions europees hauran de fer arribar als serveis mèdics del CAR, els resultats d'un test serològic, o PCR, especialment aquesta última si la IgM és positiva, per cada un dels membres que formin part de la delegació, com a molt tard 24 hores abans de l'arribada, indicant la data de realització del test, que hauria de ser lo més propera a la data d'arribada.

Els entrenaments seran semblants als de la fase prèvia. Els esportistes podran realitzar entrenaments de tipus mitjà, consistents en l'exercici de tasques individualitzades de caràcter físic i tècnic, així com en la realització d'entrenaments tàctics no exhaustius dirigits a la modalitat esportiva específica, en petits grups de diversos esportistes fins a un màxim de vint, mantenint les distàncies de seguretat de dos metres de manera general, i evitant en tot cas, situacions en què es produeixi contacte físic.

De forma reonada i prèvia sol·licitud, podrà assistir a les sessions d'entrenament el personal tècnic necessari per al desenvolupament de les mateixes, per a això haurà de mantenir les mesures generals de prevenció i higiene enfront de la COVID-19 indicades per les autoritats sanitàries.

A sol·licitud dels entrenadors, el personal tècnic del CAR podrà donar assistència als esportistes, preferiblement mitjançant intervencions de camp, sempre que no se superi amb la seva presència l'aforament de la instal·lació. Aquesta assistència de camp haurà de ser sempre realitzada respectant la distància interpersonal de seguretat. En despatx o laboratori, només podran ser realitzades aquelles proves que no comportin la realització d'un exercici estressant per part de l'esportista, i en les que es pugui garantir la màxima seguretat per a totes les persones que intervinguin en la prova. Per aquesta Fase 3 segueix sense poder-se fer proves aeròbiques de laboratori de cap mena.

El criteri general serà el de seguir utilitzant per a les entrevistes de qualsevol mena, les vídeo-conferències, si són possibles en format teletreball, amb els esportistes i entrenadors.

L'entrenador i resta d'equip tècnic portaran sempre mascareta o guardaran una distància mínima de 2 metres.

Es potenciarà l'entrenament físic a l'aire lliure. Qualsevol material de refresc o auxiliar hauran de portar els propis esportistes.

Es podran realitzar reunions tècniques de treball amb un màxim de deu participants, i sempre guardant la corresponent distància de seguretat i l'ús de les mesures de protecció necessàries. A aquests efectes, s'entén per reunions tècniques de treball aquelles sessions teòriques relatives al visionat de vídeos o xerrades tècniques de revisió d'aspectes de caràcter tècnic, tàctic o esportiu vinculades a les posteriors sessions d'entrenament que realitza l'entrenador amb els esportistes.

Els entrenaments es realitzaran en horaris prefixats que els entrenadors hauran negociat amb l'OAC.

Tant esportistes mixtos, com entrenadors, podran fer ús del restaurant al migdia, informant amb dos dies hàbils d'antelació.

Els esportistes interns no poden tenir visites al centre durant la Fase 3.

Els esportistes hauran de venir de casa seva amb mascaretes, i qualsevol altre material que sigui obligatori. No obstant això el CAR els subministrarà a l'entrada guants i mascaretes si en necessiten, per poder fer l'activitat que pertoqui.

En cap cas es podrà accedir al CAR si s'ha estat en contacte amb una persona afectada per Covid-19, o si la persona té cap símptoma, encara que sigui lleu, fins que no passin els temps establerts de quarantena i els serveis mèdics hagin donat el seu vistiplau.

Al primer moment d'arribada, el primer serà, des de porta i mitjançant els llistats elaborats pel Departament de Comunicació i Atenció al Client, verificar que tots els esportistes i entrenadors han signat l'acceptació de normes especials pel període de temps de mesures extraordinàries i que les coneix, i s'entregarà el material de protecció, mascareta i/o guants, cas que no en tinguin.

Els esportistes que entren i surten hauran de venir preferiblement amb la roba d'entrenament i tornar a casa amb ella, per tal d'evitar l'ús dels vestidors per raons de proximitat i de la presència d'aerosols que poden afavorir els potencials contagis. Tot i així es permet la utilització dels vestuaris i zones de dutxes. A aquest efecte, s'aplicarà el que disposa l'article 6.5 (Orden SND/458/2020, de 30 de mayo), d'ocupació per part d'una persona en espais de 4 metres quadrats, a no ser que aquesta persona pugui precisar d'assistència, o en espais superiors respectant la distància de 3 metres entre persones, per la qual cosa els responsables d'establir torns, tractarant que sempre coincideixin en aquests torns els mateixos esportistes.

Es imprescindible que, tant esportistes com entrenadors, en arribar a casa rentin la roba que han utilitzat per venir al CAR, en cicles de 60º a 90ºC.

Les circulacions per dins del recinte del CAR incloent-hi passadissos s'han de fer mantenint la distància de seguretat de 2 metres. S'ha de restringir les circulacions al mínim possible i quan ens trobem amb algú hem de recordar mantenir la distància i no aturar-nos. El mateix s'aplica al banys i lavabos. Si hi ha algú, esperar a distància prudent i netejar totes les superfícies. Evitar el seu ús al màxim possible. No està permès utilitzar espais que no siguin autoritzats i adjudicats prèviament per l'OAC ni perllongar l'horari previst d'ús de la instal·lació.

Aquesta fase encara ha de servir per reprendre l'activitat de manera progressiva per tal d'aconseguir una nova adaptació als mitjans d'entrenament que s'haurà perdut en el decurs del desconfinament.

Cada federació anomenarà un coordinador que serà l'interlocutor únic amb centre.

Independentment de les pautes específiques per a cada fase, la separació entre esportistes com a regla general ha de ser fins i tot major en entrenament que en situacions socials, ja que la suor i el moviment poden fer arribar gotes més enllà del que estableixen les pautes generals de l'epidèmia. Els entrenaments seran, en tot cas, realitzats de manera individual, prohibint-se tot contacte físic o possibilitat d'ell, recomanant-se una separació entre esportistes de 5 metres com a mínim, sent millor augmentar aquesta distància sempre que es pugui.

Als entrenaments, els esportistes evitaran caminar o córrer a la part de darrere dels altres esportistes ja que la distància social de 2m és per quan estem quietes. El mínim admissible de separació quan es corre ha de ser d'uns 10 m.

Els entrenadors es situaran sempre a distància igual o superior als 2 metres, tant dels esportistes com de qualsevol altre entrenador o persona.

A les piscines tan sols hi haurà dins de la piscina dos nedadors per carril, fent obligatòriament les parades en costats oposats de la piscina.

Evitar l'ús de material en el possible, i desinfectar sempre el material que es faci servir. Cal que hagi suficient dotació d'element de desinfecció a totes les sales i a tots els aparells.

Tot el material que es trobi a la instal·lació en el moment de tancament de cada torn d'entrenament, es llençarà. Durant aquesta Fase 3 no hi haurà objectes perduts i no pot haver-hi objectes personals a les instal·lacions

Tot el material tocat als entrenaments també s'ha de desinfectar a cada ús. Ho han de fer els mateixos usuaris, sense perjudici que el personal del CAR o de neteja ho complementin o ho facin de manera reglada.

Es recomana l'ús de guants i cintes o mocadors pel cabell.

Els volums màxims d'esportistes a cada instal·lació estaran definits i exposats en lloc visible. Els entrenadors hauran de programar els entrenaments de manera que totes les normes de distàncies, aforament i evitació de contacte es compleixin de manera rigorosa.

Les sales de musculació es podran fer servir en horaris predeterminats, i és una zona en la qual tothom ha de seguir les normes de separació i desinfecció, ja que seran utilitzades rotatòriament per diferents grups d'usuaris. Cal que personal del CAR passi regularment per totes aquestes sales per tal de comprovar que es segueixen les pautes de seguretat marcades.

A les sales de musculació es podran marcar les zones de distància de seguretat amb cinta a terra per facilitar la consciència dels esportistes per mantenir aquesta separació.

Els esportistes portaran tovallola petita i gran personals, les quals han de emportar-se ben guardades en acabar la sessió d'entrenament i que han de rentar a un mínim de 60º. En cas de fer servir estoretes han de posar la tovallola a sobre d'elles. No es podrà entrenar a aquestes sales sense portar les dues tovalloles.

Els esportistes d'aquàtics faran servir barnussos i tovalloles per canviar-se a peu de piscina.

S'evitarà caminar descalç en tot moment. Fins i tot a les piscines caldrà caminar amb xancletes fins la vora de la piscina, tot just abans d'entrar a l'aigua.

No es podran fer servir aparells d'eixutament d'aire.

La temperatura de les instal·lacions es mantindrà, en general entre els 23º i els 26º, tret de consignes de piscines que son superiors

Hem de mantenir el sistema de cloració a la part alta del rang entre 1,5 ppm i 2ppm de clor, així com la filtració i la recirculació de l'aigua les 24 hores.

S'augmentaran per sobre de l'obligatori les freqüències de control i anàlisi del PH de l'aigua i els nivells de desinfectants i de bacteris de les piscines.

A totes les instal·lacions es portaran a terme tasques de ventilació constant.

Saunes seca i de vapor, així com "spas" romandran tancats fins a noves instruccions.

Es precintaran totes les fonts d'aigua i les persones faran servir ampolles d'ús individual.

Residència:

Podran fer ús de la Residència els esportistes d'Alt Nivell (DAN), esportistes d'Alt Rendiment (DAR) i els reconeguts d'interès nacional pel Consejo Superior de Deportes, amb beca interna al CAR, a més dels esportistes autonòmics d'alt rendiment.

Els esportistes residents hauran de signar, prèviament a la seva entrada, un full de consentiment de les normes de convivència i prevenció, que hauran d'assumir i que es detallen més a baix, en l'apartat Vida a la Residència.

La resta d'esportistes no residents, igual que els entrenadors, hauran de seguir les pautes d'entrada i sortida del centre iguals a la Fase 2, sense perjudici de que, si ja s'ha obert la possibilitat a la Fase 2 de poder dinar al restaurant del CAR, aquests ho puguin seguir fent.

Els esportistes residents podran entrar i sortir del CAR entre les 7h i les 23h, amb l'obligació d'avisar a la recepció cada cop que entrin i que surtin del centre.

L'allotjament serà individual, prohibint-se les visites d'altres esportistes i de qualsevol persona aliena al CAR. S'extremaran les mesures individuals de neteja durant l'ús de les habitacions, sense perjudici de què es realitzi la neteja general de la residència, més intensiva durant aquesta Fase 3.

Es proveirà els esportistes residents, igual que la resta d'esportistes, amb les màscares i guants que necessitin, a la recepció de la Residència.

S'ha de disposar com a mínim de dues habitacions lliures, equipades per poder viure temporalment i amb ventilació, per poder aïllar contagis sobrevinguts o persones que hagin de passar quarantena, que no puguin ser traslladades al seu domicili.

Els esportistes romandran cadascun a la seva habitació, excepte en els moments d'entrenament, d'alimentació, i podran estar a les zones comunes respectant la normativa i aforament d'aquests espais, que en cap cas superarà el 50%. També poden fer ús de l'espai a l'aire lliure, sempre que respectin el nombre de màxim de 15 persones i les mesures de seguretat.

Només els residents podran fer ús dels serveis llistats tots seguit:

- bugaderia
- gel en planta baixa, amb l'ajuda d'elements de prevenció
- Sala d'esbarjo, sales d'estudi i biblioteca segons el límit de persones marcat per l'aforament.

Aforaments de Residència

Sala Esbarjo: màxim 15 persones

Biblioteca: màxim 7 persones

Sala d'estudis Beijing: màxim 2 persones

Sala d'estudis London: màxim 3 persones

Sala d'estudis Portland: màxim 1 persona, porta sempre oberta

Sala d'estudis Rio: màxim 1 persona, porta sempre oberta

Espais d'entreplantes: màxim 2 persones

Cafeteria / Bar: màxim 15 persones

En considerarà l'adequació i ús de la terrassa davant de la Sala d'Esbarjo com a àrea afegida d'esbarjo.

Es disposaran líquids hidro-alcohòlics, mocadors de paper i papereres repartides per les zones de Residència, i a totes les sales comunes, tot i que s'aconsella el rentat de mans com a l'eina més efectiva per a mantenir una higiene adequada.

En aquest sentit s'habilitarà la Residència amb la infografia necessària per a informar els residents sobre les mesures recomanables de prevenció.

Es minimitzarà l'ús de l'aire acondicionat per motius sanitaris.

Vida a la Residència

Els esportistes hauran de signar un consentiment informat sobre les mesures de convivència i prevenció, amb les normes que tot seguit es llisten.

Abans d'incorporar-se com a intern, cada esportista ha de conèixer perfectament i acceptar expressament totes les pautes que regiran la vida al Centre. Sense aquest document signat, ningú podrà estar intern al centre.

- Tan sols accediran a la residència i els seus espais comuns els esportistes becats com a interns.
- A l'entrada a la residència l'esportista sempre s'haurà d'identificar a la persona de la recepció de la residència.
- L'esportista haurà d'informar a la recepció de la residència sempre que marxi del centre.
- L'horari d'entrada a la residència serà el mateix que el servei d'Accés al CAR, de 6:30h a 22:30h.
- En la Fase 3 els esportistes interns hauran d'estar en habitacions individuals.
- Cap esportista podrà romandre en una habitació que no sigui l'assignada.
- Els esportistes hauran de portar mascareta al sortir de la seva habitació i durant la circulació pel CAR.
- S'evitarà caminar descalç en tot moment.
- L'ús de l'ascensor s'haurà de fer de forma individual, i si és estrictament necessari, tot i que es recomana l'ús de les escales, prenent les mesures de seguretat oportunes en quant a distanciament, en cas de coincidir-hi.
- Únicament poden estar a la residència els esportistes interns, cap esportista pot rebre visites durant la Fase 3.
- El servei de menjador estarà disponible per als interns.
- No es podrà demanar menjar de fora.
- L'esportista intern tindrà posada per defecte la previsió de tots els àpats, i reserva d'habitació, durant tota la Fase 3.

- L'esportista haurà de treure la seva previsió quan sàpiga que no farà consum d'apat al CAR. Aquesta previsió es farà preferentment per l'App o al taulell de residència amb 24 hores d'antelació, especial atenció en la previsió dels caps de setmana.
- L'esportista haurà de treure la seva previsió d'habitació, sempre que no dormi al CAR. Aquesta previsió es farà preferentment per l'App o al taulell de residència amb 24 hores d'antelació.
- No es guardaran àpats.
- No s'entregarà la roba de bugaderia, ni paqueteria, fora de l'horari habitual.
- Hi hauran sales comunes disponibles per les trobades amb un aforament limitat, indicat a l'entrada de cada sala. A aquestes sales cada usuari ha de seguir pautes de cura i salvaguarda.
- Tot el material tocat a les sales comunes s'han de desinfectar abans i després de cada ús. Ho han de fer els mateixos usuaris esportistes, sense perjudici que el personal del CAR o neteja ho complementin o ho facin de manera periòdica.
- El material i productes d'evitació de contagis i desinfecció estarà disponible en tot moment a totes les sales comuns de residència i a la recepció de residència del CAR en quantitats suficients. En cas de que falti en qualsevol lloc, cal avisar als responsables del CAR. Igualment se n'haurà d'evitar el malbaratament.
- S'espera per part de l'esportista intern que mantingui unes pautes estrictes de neteja personal, conducta i cura per evitar contagis en totes les situacions al centre i preventives durant les seves sortides del CAR.
- Les pautes són les recomanades per la població general per Sanitat, i específicament, portar mascareta al sortir de les habitacions i desplaçaments per residència, mantenir distància de seguretat en tot moment, i no aturar-se a xerrar en espais de pas com escales, entreplantes i/o vestíbuls de residència.
- S'espera que tots els esportistes interns del CAR que durant aquesta fase compleixin estrictament totes aquestes normes. El seu incompliment pot donar peu a una expulsió temporal a criteri de l'equip directiu del CAR.
- Els esportistes han de fer una vigilància activa dels seus símptomes. Davant de qualsevol símptoma o en cas de sospita d'estar infectat o haver estat en contacte amb persones infectades o sota sospita d'estar-ho, cal comunicar-lo immediatament als serveis mèdics del CAR i al departament de tutoria, per tal d'informar-los i seguir les seves indicacions.

Restauració:

Es pot procedir a la reobertura del servei de restauració del CAR, sempre que no se superi un 50% del seu aforament i es compleixin les condicions previstes en els apartats següents.

Es permet l'ús del menjador als esportistes interns, en règim mixt i entrenadors, igual que es feia abans de la crisi sanitària, segons els horaris d'entrenament establerts. Tothom està obligat a passar la targeta o tiquet per poder poder-hi accedir.

Així mateix es permet la reobertura del consum en barra sempre que es garanteixi una separació mínima de 2 metres entre clients.

Servei d'àpats

Se serviran 4 àpats al dia, esmorzar, dinar, berenar i sopar, als esportistes residents al CAR segons la previsió realitzada. No es contempla el servei de picnics per emportar.

Els horaris previstos d'obertura del restaurant, repartits en dos torns, menys l'esmorzar i el berenar, són:

- De Dilluns a Divendres:

	Torn 1	Torn 2
Esmorzar	7:30h-9:30h	
Comida	13:00h - 13: 55h	14:05h - 15: 00h
Merienda	17:00h- 18: 00h	
Cena	20:00h - 20: 55h	21:05h - 22: 00h

Entre torn i torn es deixaran 10 minuts per poder realitzar la neteja i desinfecció.

Els torns s'adjudicaran en funció dels horaris d'entrenament, i seran establerts per l'OAC.

L'esportista haurà de consultar el seu torn a la recepció de residència.

- De Dissabte a Diumenge, sense torns.

	Dissabte	
Esmorzar	7:30h-9:30h	
Comida	13:00h - 15:00h	
Merienda	17:00h- 18: 00h	
Cena	20:00h - 22:00h	

Entre torn i torn es deixaran 10' per poder realitzar la neteja i desinfecció.

Es recomana que el personal que es quedi a dinar es reparteixi entre els dos torns i col·labori en fer complir les normes entre els esportistes interns.

Els torns s'adjudicaran en funció dels horaris d'entrenament, i seran establerts per l'OAC.

L'entrada al menjador es realitzarà per la sala d'esbarjo. L'esportista haurà de portar obligatòriament la màscara posada, i fer un rentat de mans amb líquid hidro-alcohòlic, prèviament a l'entrada del service.

Per tal d'evitar aglomeracions en determinades zones i prevenir el contacte entre clients, s'establirà un itinerari d'entrada, circulació i sortida.

S'entrarà al service per l'entrada oposada als torns (anteriorment sortida).

No podran romandre dins de l'espai de service més de 4 persones a l'hora, mentre una cinquena espera per entrar. S'ha de portar la mascareta posada fins arribar a la taula. D'altra banda es prohibeix, un cop servit l'esportista, que aquest pugui tornar a l'espai del service.

En els serveis d'esmorzar i berenar l'esportista demanarà al personal de cuina el que necessita i se li serà subministrat.

Els serveis de dinars i sopars, tindran 4 estacions. Per a cada estació hi haurà personal de cuina que servirà els esportistes en el següent ordre:

- Safata + coberts + plat i vas + pa
- Amanides
- Primers plats
- Segons plats
- S'eliminen setrills, micro-ones, torradores i altres estris d'ús comú, i s'utilitzen monodosos (sal, pebre i oli)

La sortida del service es realitzarà pels torns, que estaran degudament inutilitzats.

L'esportista es dirigirà a la taula que tingui i s'asseurà en un dels punts autoritzats, marcats amb un símbol de color verd.

El consum dins del local únicament podrà realitzar-se assegut a taula, o agrupacions de taula, i mitjançant previsió.

S'ha d'assegurar el manteniment de la deguda distància física de dos metres entre les taules o, si s'escau, agrupacions de taules. La taula o agrupació de taules que s'utilitzin per a aquest fi, hauran de preparar-se d'acord al número de persones permeses, respectant-se la distància mínima de seguretat interpersonal.

La sortida del menjador es realitzarà per la porta del menjador, després de deixar la safata.

Servei de Bar

Es permet la reobertura del consum en barra sempre que es garanteixi una separació mínima de 2 metres entre clients. L'ús de la mascareta mentre no es consumeix, és obligatori.

Les altres persones que consumeixin productes adquirits al Bar, o no, i que vulguin utilitzar les taules del Bar, hauran de respectar la distància mínima de seguretat interpersonal de 2m, la distància de 2m entre taules o conjunt de taules, sense que se superi l'aforament establert de 15 persones.

La sol·licitud de la consumició serà realitzada, pagada i adquirida, en aquest ordre al davant de la caixa registradora. Les persones que formin la cua hauran de respectar les línies enganxades a terra, o en cas de no haver-hi, respectar els 2m de distància entre elles. La cua es formarà sempre en contacte amb el vidre i paret que conformen per fora l'antiga Botiga del CAR.

Mesures d'higiene i prevenció en la prestació de servei al local.

A les cuines i menjadors s'extremaran les mesures de seguretat, neteja i profilaxi, seguint en tots els casos la instrucció del Ministeri de Sanitat.

El menjador es tancarà a l'hora indicada als horaris establerts més amunt. S'estableix un temps de 10' entre torns per permetre la neteja i desinfecció del menjador.

Neteja i desinfecció de l'equipament, en particular taules, cadires, així com qualsevol altra superfície de contacte, entre un client i un altre. La persona de cuina que realitzi la neteja immediata no ha de formar part de les persones que realitzin el càtering. Així mateix, s'haurà de procedir a la neteja i desinfecció del local almenys un cop al dia.

Les persones que facin ús d'alguna cadira o taula del Bar, hauran de netejar la cadira i tros de taula que hagin utilitzat. A tal efecte hi haurà a disposició dins del Bar, un nebulitzador de superfícies, tovallons de paper i guants de plàstic per poder-ho realitzar.

S'ha de posar a disposició del públic dispensadors de gels hidroalcohòlics o desinfectants amb activitat virucida autoritzats i registrats pel Ministeri de Sanitat, en tot cas a l'entrada de l'establiment o local. S'ha de preveure la suficient informació sobre les mesures de prevenció a tenir en compte (infografies, marques de separació i circulació de persones)

Els elements auxiliars del servei, com la vaixella, cristalleria, coberteria o estovalles, entre d'altres, s'emmagatzemaran en recintes tancats i, si això no fos possible, lluny de zones de pas de clients i treballadors.

Servei de rodatges i esdeveniments de la Unitat Internacional i Nous Desenvolupaments

Es permet la realització d'activitats associades a la producció i rodatge audiovisual, sempre que es compleixin les mesures higièniques i sanitàries previstes:

A més de l'acompliment de les mesures generals de prevenció i higiene enfront de la COVID-19 indicades per les autoritats sanitàries, durant el transcurs d'una producció audiovisual s'hauran de complir les següents mesures:

Els equips de treball es reduiran a el nombre imprescindible de persones.

Quan la naturalesa de l'activitat ho permeti, es mantindrà la corresponent distància interpersonal amb tercers, així com l'ús d'equips de protecció adequats al nivell de risc.

Quan la naturalesa de l'activitat no permeti respectar la distància interpersonal, els implicats faran ús d'equips de protecció adequats al nivell de risc com a mesura de protecció.

En els casos en què la naturalesa de la feina no permeti respectar la distància interpersonal ni l'ús d'equips de protecció adequats al nivell de risc, com és el cas dels actors i actrius, s'atendrà a mesures de seguretat dissenyades per a cada cas particular a partir de les recomanacions de les autoritats sanitàries.

En les activitats de maquillatge, perruqueria i vestuari s'haurà d'utilitzar l'equip de protecció adequat al nivell de risc que asseguri la protecció tant del treballador com de l'artista, i ha d'assegurar en tot cas el manteniment de la distància de dos metres entre els artistes i la desinfecció dels materials després de cada ús.

S'implementarà mesures perquè les prenes siguin higienitzades abans que siguin facilitades a altres persones.

Els recintes tancats s'han de netejar i desinfectar prèviament a la realització del rodatge.

S'hauran d'instal·lar en els rodatges elements de senyalització, cartells informatius amb mesures d'higiene i qualsevol altre missatge que s'estimi adequat per garantir el compliment de les mesures d'higiene i prevenció enfront de l'COVID-19.

L'empresa productora ha de posar a disposició dels integrants de la producció dels elements de prevenció adequats per al correcte desenvolupament del seu treball.

Quan això sigui possible, s'ha d'assenyalar amb marques a terra, o mitjançant l'ús de balises, cartelleria i senyalització la distància de seguretat interpersonal mínima.

Apartat 2. Mesures organitzatives per a la reincorporació progressiva del personal del CAR al centre de treball amb la finalitat de preservar la salut del personal, en Fase 3

S'obre un nou escenari de retorn progressiu a la normalitat, en el que el full de ruta comú europeu per l'aixecament de les mesures de contenció de la COVID-19 estableix tres conjunts de criteris per començar a flexibilitzar el confinament: criteris epidemiològics durant període prolongat, capacitat del sistema sanitari i mesures de protecció col·lectiva.

En les fases successives s'amplia la reincorporació presencial del personal fins a arribar a la nova normalitat, prevista hipotèticament pel 6 de juliol, tenint especial cura respecte als treballadors/es especialment sensibles així com el personal amb fills o filles menors o persones dependents a càrrec.

1. Pla per la reincorporació progressiva al centre de treball.

El Pla de contingència i reincorporació progressiva del CAR preveu:

- les mesures de seguretat i higiene aplicables al centre de treball (exposades anteriorment).
- les activitats i serveis públics que s'han de prestar presencialment i les que es presten en la modalitat de teletreball, en funció de les fases de desescalada.
- les mesures de reorganització interna i flexibilitat horària en la prestació de serveis presencials.
- qualsevol altre mesura organitzativa que sigui necessària per les especificitats pròpies dels serveis i els col·lectius de personal destinades a garantir la salut dels treballadors/es en el desenvolupament del servei.

1.1 Mesures de reorganització interna i flexibilitat horària

S'habiliten mesures de reorganització interna i flexibilitat horària per al personal que s'hagi de reincorporar presencialment al CAR als efectes de minimitzar riscos per a la salut personal, principalment garantia del manteniment de la distància de seguretat de 2 metres.

Poden aplicar-se, alternativament o acumulativament: les següents mesures de reorganització interna: teletreball parcial amb la possibilitat de limitar els dies de prestació presencial a la setmana, que poden ser consecutius o alterns, establiment d'un règim de torns, que podran ser rotatoris, fixació temporal d'horaris especials de treball.

Poden aplicar-se, alternativament o acumulativament: les següents mesures de flexibilitat horària, flexibilització horari d'entrada i sortida del personal i adequació de l'horari de permanència obligatòria als efectes d'esglaonar l'horari d'entrada i sortida. Ambdues mesures es poden aplicar mitjançant l'assignació d'horaris especials de caràcter temporal.

1.1.1 Treballadors/res especialment sensibles

Els treballadors/es que com a resultat de l'avaluació individualitzada de risc i valorada pel servei de prevenció de riscos tenen la consideració de personal especialment sensible davant la infecció per SARS-Cov-19 prestaran serveis mitjançant la modalitat de teletreball, situació que mantindran fins a la fase de nova normalitat.

Si aquest treballadors estan adscrits a serveis que s'han de prestar presencialment, en funció de l'informe de valoració, es reincorporaran al seu lloc de treball amb les mesures específiques indicades pel servei de prevenció. Si això no és possible s'habilitarà el teletreball mitjançant atribució de funcions diferents a les pròpies del lloc ocupat, sempre que siguin funcions adequades a la seva categoria i sense minva en les retribucions. En darrer cas, s'informarà confidencialment a la persona afectada de la situació d'aïllament a efectes laborals i s'informarà al sistema públic de la salut perquè passi a la situació d'incapacitat temporal que serà considerada com a assimilada a l'accident de treball als efectes de la prestació econòmica.

1.1.2 Mesures per a treballadors/es amb fills o filles menors o persones dependents a càrrec

El personal amb menors de 14 anys o persones dependents que han de prestar serveis presencials, gaudiran de preferència al règim de torns, i fixació d'horaris.

El personal amb menors de 12 anys o persones dependents afectats pel tancament dels centres educatius, de gent gran o persones discapacitades, sempre en cas de famílies monoparentals o en cas que l'altre progenitor presti serveis presencials a jornada completa, prestaran serveis en modalitat de teletreball amb les adaptacions horàries que siguin necessàries i, si això no és possible, es podrà acollir al permís de conciliació. Aquest permís es concedirà prèvia declaració responsable de la persona interessada, de que no hi ha cap persona que pugui fer-se càrrec dels fills o filles o persones dependents. A la sol·licitud s'ha d'adjuntar el volant de convivència i certificat d'empresa on presten serveis les persones adultes que conviuen en el domicili amb indicació dels horaris en què presten serveis.

Aquest permís és vigent fins al moment de finalització del curs escolar i la reobertura dels serveis socials d'atenció a les persones amb discapacitat i/o en situació de dependència i, alternativament, fins a la data en què existeixin limitacions amb caràcter general a la realització d'activitats d'infància i joventut, incloent-hi el lleure i similars. En cas d'incompliment dels requisits s'haurà de requerir la recuperació horària de les jornades no treballades, sens perjudici de la responsabilitat disciplinària en què s'hagi pogut incórrer.

Aquestes circumstàncies podran ésser objecte de verificació pels òrgans o serveis responsables i per part de la Inspecció General de Serveis de Personal.

1.1.3 Mesures específiques derivades de les necessitats del servei

Qualsevol empleat pot ser requerit per l'exercici de funcions diferents de les pròpies del seu lloc de treball, motivades per la reorganització dels serveis amb motiu de la COVID-19. Aquesta atribució temporal de funcions ha d'estar adequada a la categoria i en cap cas pot comportar una minva de les retribucions.

Qualsevol treballador/a en règim de teletreball (llevat dels especialment sensibles i els que tinguin fills o filles menors 14 anys o persones dependents) haurà d'estar disponible i localitzable durant la seva jornada laboral per si per necessitats del servei és requerit per reincorporar-se al seu lloc de treball amb la màxima brevetat.

El personal en situació de deure inexcusable s'ha de reincorporar a la prestació de serveis presencialment o en modalitat de teletreball. Aquesta reincorporació s'ha de fer efectiva, els primers dies de juny de 2020.

1.1.4 Mesures destinades a regular la prestació de serveis en la modalitat de teletreball.

S'entén per prestació de serveis en la modalitat de teletreball la forma d'organització del treball en virtut de la qual la jornada es desenvolupa de manera no presencial i mitjançant l'ús de les tecnologies de l'informació i la comunicació.

Els empleats que amb anterioritat a la vigència d'aquesta versió del protocol venen realitzant la prestació de serveis en la modalitat de teletreball continuaran en aquesta situació, llevat que se'ls comuniqui que han de passar a prestar serveis presencialment, en les condicions que es determinin.

Les persones que prestin serveis en la modalitat de teletreball han de respectar la normativa, instruccions i recomanacions sobre ciberseguretat, prevenció de riscos laborals i protecció de dades de caràcter personal i confidencialitat.

Es podran prestar serveis en la modalitat de teletreball durant la totalitat de la jornada setmanal o bé durant una part de la jornada setmanal en jornades diàries completes.

Les jornades prestades en la modalitat de teletreball equivaldran a set hores i trenta minuts.

La distribució de les hores d'una jornada en horari efectiu de treball haurà de respectar la franja horària acordada de disponibilitat. La resta de jornada en règim de teletreball admet una flexibilitat total, respectant les pauses i els descansos entre jornades.

El personal que presti serveis en la modalitat de teletreball té dret a la desconnexió digital i se li ha de garantir, fora de la franja horària de disponibilitat establerta, el respecte al seu temps de descans i a la seva intimitat personal.

El cap del departament o unitat exercirà la supervisió de la prestació de serveis en la modalitat de teletreball i ambdós hauran de pactar les franges horàries de disponibilitat per interconnexió i coordinació dins de l'horari presencial, respectant les circumstàncies personals dels empleats públics i, especialment, si tenen persones a cura. Igualment, s'ha de pactar el règim de seguiment periòdic dels objectius del treball.

El servei de RRHH inclourà la incidència de teletreball al portal del personal que es trobi en aquesta situació. El teletreball justifica la totalitat de la jornada diària, segons l'horari de cada treballador/a. El personal amb horari presencial al Centre haurà d'introduir diàriament al seu portal els moviments d'entrada i sortida, així com la incidència de teletreball, quan aquesta es combini amb horari o jornades presencials.

Amb caràcter general no s'autoritzarà la prestació de serveis extraordinaris en modalitat de teletreball. En cap cas es poden prestar serveis extraordinaris sense disposar d'una autorització expressa prèvia del cap de departament o d'unitat.

1.1.5 Mesures gaudiment vacances, permisos i calendari laboral.

Per motius organitzatius, la direcció proposa que la majoria de la plantilla gaudeixi dels dies de vacances reglamentàries previstes al conveni del CAR (article 21.1) preferentment durant el mes d'agost, i la resta cobreixi les necessitats dels diferents serveis necessaris (manteniment, accessos, informàtica, residència....)

En el cas que hi hagi algú que necessiti gaudir dels dies de vacances fora d'aquest termini es donarà una resposta individual intentant facilitar la millor opció possible.

Tanmateix s'ha de facilitar el gaudiment esglaonat del permís per assumptes personals i els dies fixats per conveni per evitar la concentració a final d'any.

1.2 Mesures per garantir la seguretat en el transport i la mobilitat del personal

- S'ha informat al personal, de les mesures de seguretat en el transport públic col·lectiu i que es recomana el desplaçament a peu, en bicicleta o patinet, en vehicle particular, o en vehicles per a dues persones, sempre que es pugui mantenir la distància de seguretat (conductor i segon ocupant al seient del darrere, en diagonal amb el conductor). En el transport públic col·lectiu cal mantenir una distància mínima de dos metres.
- S'ha d'evitar la utilització de vehicles d'ús compartit, si no es pot garantir una neteja i desinfecció del vehicle.
- Els cursos, jornades, congressos, seminaris, simposis i altres activitats de formació organitzats pels departaments i els seus organismes autònoms o pels centres de formació dels empleats públics de l'Administració de la Generalitat es realitzaran de forma prioritària mitjançant l'ús de les tecnologies digitals.
- La realització d'activitats formatives de forma presencial tindrà caràcter excepcional i s'haurà de garantir una distància de seguretat no inferior a 2 metres, així com l'aplicació de la resta de mesures de seguretat i higiene.
- S'evitaran les reunions de treball de caràcter presencial, especialment aquelles que impliquin mobilitat de treballadors i treballadores. Les reunions es realitzaran amb les eines i solucions digitals corporatives de la Generalitat. En el cas que esdevingui indispensable celebrar reunions presencials, s'haurà de garantir una distància de seguretat no inferior a 2 metres, així com l'aplicació de la resta de mesures de seguretat i higiene.
- Es posposen els viatges de treball, llevat d'aquells que siguin estrictament indispensables per a garantir la correcta prestació dels serveis públics respectant les limitacions establertes per l'autoritat sanitària.
- Resten prohibides les visites externes no relacionades amb la feina.

Annexos

Annex 1: Aforaments màxim de les instal·lacions esportives

Instal·lacions CAR	AFORAMENT FASE 1	Instal·lacions CAR	AFORAMENT FASE 1
MUSCULACIÓ I FORÇA		HALTEROFILIA	
Sala Musculació Grogà	7	Sala Halterofília	4
Sala Musculació Blava	7	DISCIPLINES ATLÈTIQUES	
Sala Musculació Verda		Pista d'atletisme + rampa d'atletisme	
Sala Musculació Verda 1	3	Pista d'atletisme	40
Sala Musculació Verda 2	4	Javalina	5
Sala de Força Mòdul	22	Perxa 1	5
SALES POLIVALENTS		Alçada 1	5
Sala Polivalent I (sala blanca)	11	Longitud 1	5
Sala Polivalent II (sala grades)	11	Recta Coberta d'atletisme	
Sala Polivalent III (sala sec inferior)	NO	4 carrers	NO
Sala Polivalent IIII(sala sec superior)	NO	Fossat	NO
DISCIPLINES COMBATS		Perxa	NO
Sala de Combats		Perxa- zona de preparació física	4
Sala de Taekwondo	11	Sala Coberta de Salt d'Alçada / Llançaments	6
Sala de Lluita	7	Zona de Llançaments	
Sala de Boxa - Boccia	7	Zona de Llançaments Pes	3
DISCIPLINES GIMNÀSTIQUES		Zona de Llançaments Disc 1	3
Sala de Gimnàstica Artística Masculina	10	Zona de Llançaments Martell 1	3
Sala de Gimnàstica Artística Femenina	10	ESPORTS COL·LECTIUS AMB PILOTA	
Sala de Gimnàstica Rítmica	2	Pavelló Poliesportiu de Parquet	
Sala Gimnàstica Trampolí	5	Pavelló Tanques (hockey, volei, bàsquet) (mantenint distància 5m sempre / no contacte)	6
ESPORTS DE RAQUETA		Pavelló Poliesportiu Sintètic	
Sala de Tennis Taula	7	Pavelló Sencer / Bàdminton	6
Pavelló Tennis	10	1/2 pavelló	NO
Pista Tennis Terra Batuda	7	1/2 pavelló	NO
NATACIÓ		Camp de Futbol BCN'92	
Piscina coberta 51m		Camp Futbol 11	20
Config. 10 carrers / natació (carrers contigus en sentits oposats i parades en costats oposats)	22	1 Camp Futbol 7	10
Config. 25m / natació	22	2 Camp Futbol 7	10
Config. Piscina WP (mantenint distància 5m sempre / no contacte)	16	ESPORTS "PLATJA"	
Piscina coberta 30m		Pistes volei platja	
Config. Piscina sincro	15	Pista 1	3
Config. Piscina WP (mantenint distància 5m sempre / no contacte)	8	Pista 2	3
Piscina coberta de Salts		Pistes futbol platja	
Config. Salts	6	Camp futbol platja (mantenint distància 3m sempre / no contacte)	7
Config. Natació (carrers contigus en sentits oposats i parades en costats oposats)	4	ESGRIMA	
Piscina descoberta 50m		Sala d'esgrima 13 pistes	5
Config. 10 carrers / natació (carrers contigus en sentits oposats i parades en costats oposats)	22	TIR	
Config. 25m / natació	22	Sala de Tir 10 dianes	4
Config. Piscina WP (mantenint distància 5m sempre / no contacte)	16	Camp de Tir 18 dianes	7
Piscina coberta 25m		BANYES DE VAPOR	
Config. 5 carrers amples / natació (carrers contigus en sentits oposats i parades en costats oposats)	6	Bany turc	NO
Config. Piscina WP (mantenint distància 5m sempre / no contacte)	11	Sauna	NO

Annex 2: Accions de manteniment i neteja prèvies a la reincorporació, que es van dur a terme prèviament a la Fase 0, **sense usuaris encara al Centre:**

- Se seguiran i compliran les normatives legals de Tractament amb els criteris higiènic-sanitaris per a la prevenció i control de la legionel·losi. Vint dies abans de la reobertura del centre es durà a terme el tractament de desinfecció de les instal·lacions així com les analítiques pertinents amb l'objectiu de contrastar el negatiu en Legionel·la. A més, es registraran totes les actuacions realitzades abans de la parada tècnica. Una vegada oberta la instal·lació, es mantindran els protocols establerts.
- Neteja i desinfecció de punts terminals.
- Neteja i desinfecció de torre.
- Canvi de filtres als splits i aparells portàtils.
- Canvi de filtres als fancoils de les habitacions.
- Canvi de filtres dels climatitzadors.
- Desinfecció de canonades.
- Manteniment anual normatiu dels transformadors.
- Tests de PH i analítiques de, desinfectants i bacteris de totes les piscines per verificar que estan conforme a la norma amb més freqüència del que diu la norma.
- Cloració en els nivell més elevats que permet la normativa.
- Escalfar aigua de totes les piscines fins arribar a consignes amb prou temps.
- Posada a règim de les piscines.
- Considerar modificar el retorn de les deshumectadores al 100% de l'aire de l'exterior.
- Neteja a fons d'habitacions durant la Fase 1, perquè estiguin a punt per la Fase 2
- Control de plagues.
- Instal·lació de pantalles de metacrilat als punts d'atenció a persones i recepcions.

Annex 3.

Protocol d'arribada a porta

- Identificació (garita)
- La(es) persona(es) arriba(en) en cotxe. El cotxe ha de parar abans d'arribar a la barrera, per poder girar si cal
- La persona arriba a peu. S'ha de mantenir la distància de seguretat si coincideixen més persones
 - No està a la llista - marxa
 - Ok (segueix)
- Presa temperatura abans d'entrar
- Ens assegurem que la persona, dins o fora un cotxe, no esbufega, ni tos, ni parla.
- Prenem la temperatura amb el braç estirat, apuntant a la front
 - No supera 37,0 = Entra
 - 37,1 o mes = marxa

Annex 4 Infografies

Fes el seguiment i la vigilància dels símptomes

 **Descarrega't l'aplicació STOP COVID19 CAT**
o
Accedeix a aquest enllaç covid19cat.catsalut.cat

 **Cuida la teva salut emocional**
o
Accedeix a aquest enllaç gestioEmocional.cat

Segueix-nos a les xarxes socials

 <https://www.facebook.com/salutcat/>
 https://instagram.com/salut_cat/
 <https://twitter.com/salutcat>
 <https://t.me/salutcat/>

Per a més informació, consulta

canalsalut.gencat.cat/coronavirus

Dona't d'alta a **La meva /Salut**

900 053 723
(de dilluns a divendres de 8 h a 20 h)

o a través de l'enllaç **canalsalut.gencat.cat/lamevasalut-registre**

Urgències per coronavirus i sanitàries

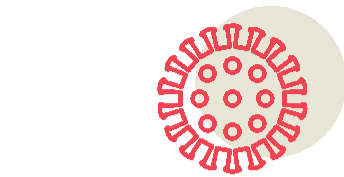
061 /Salut Respon

Consultes generals

012

Emergències

112



Coronavirus SARS-CoV-2

Vigila els símptomes i evita'n la propagació

Et facilitem les mesures de prevenció, les eines per fer el seguiment si tens algun dels símptomes i els telèfons on pots trucar

Entre tots podem aturar el coronavirus
#EnsEnSortirem

Símptomes del coronavirus



Símptomes en alguns casos

Pèrdua del gust, Mal de cap, Fatiga, Mal de coll, Dolor muscular, Vòmits o diarrea

Si tens algun símptoma, podries tenir la malaltia, per això **AÏLLA'T** dels de casa, **AVISA** les persones amb qui has estat en contacte perquè també s'aïllin i **NO SURTIS** de casa (ni a comprar, ni a passejar la mascota, etc.).

Mesures generals de prevenció

- Cal rentar-se les mans sovint. 
- Cal tapar-se la boca i el nas amb mocadors d'un sol ús o amb la cara interna del colze en tossir o esternudar i rentar-se les mans de seguida. 
- S'ha d'evitar el contacte proper amb persones que tinguin símptomes d'infecció respiratòria. 
- Cal evitar la compartició de menjar i estris sense netejar-los degudament. 
- Després de manipular objectes, sobretot a llocs públics, cal abstenir-se de tocar-se la boca, el nas i els ulls sense haver-se rentat abans les mans. 
- Cal protegir la gent gran i les persones amb malalties cròniques. 
- S'ha d'evitar el contacte proper amb persones que tinguin símptomes d'infecció respiratòria. 
- Es recomana que tothom que presenti símptomes romangui aïllat a casa i en faci el control amb les eines que s'indiquin. 
- Cal fer un ús responsable del sistema de salut. 

13 d'abril de 2020

Consells per desplaçar-vos a la feina



/ Utilitzeu, sempre que pugueu, **mitjans de transport individuals**, com la bicicleta, la moto o el cotxe, o **desplaceu-vos a peu**.



/ Si heu d'utilitzar un **transport col·lectiu**:

Utilitzeu **mascareta**.



Mantingueu la **distància de seguretat d'1 metre i mig** a les andanes i dins dels vehicles.



Si us trobeu persones conegudes, **eviteu-ne el contacte** i mantingueu sempre la **distància aconsellada**.



Procureu **tocar** el mínim imprescindible els **elements comuns**, com ara botons, barres, portes, seients, vidres, etc.

No utilitzeu l'ascensor, si el transport en té, però si l'heu de fer servir, que sigui individualment. És millor utilitzar les escales mecàniques o pujar i baixar a peu, i sempre mantenint una distància d'un metre entre persones.



Quan sortiu del transport públic i arribeu a la feina, **renteu-vos molt bé les mans** amb aigua i sabó o solucions hidroalcohòliques.



A les **estacions i parades** de transport públic, feu una **cua ordenada** i mantingueu la distància de seguretat.

Intenteu evitar les hores punta, i sempre que pugueu, **flexibilitzeu els horaris** d'entrada i sortida a la feina.

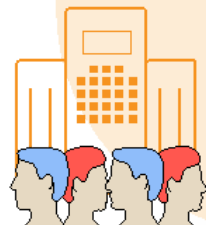


© 2020. © Generalitat de Catalunya. Servei Cara a de la Salut (13.4.2020).

Per a més informació, consulta canalsalut.gencat.cat/coronavirus

Puc tornar a la feina?

/ Sempre que sigui possible es recomana fer teletreball.
Quan no sigui possible **les persones sanes i que no presentin símptomes poden reincorporar-se al lloc de treball.**



/ Si tens alguns dels **símptomes** que puguin estar associats amb el coronavirus.

/ Si has estat **en contacte estret amb una persona amb possible COVID-19.**

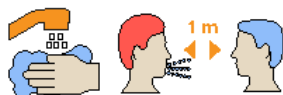
/ Si tens un **factor de risc**, estàs embarassada o pateixes alguna malaltia crònica.



Abans de desplaçar-te al centre de treball has de **contactar amb el servei de salut laboral de la teva empresa**, amb el teu centre d'atenció primària, o amb el **061 Salut Respon**, **on et donaran les instruccions pertinents.**



/ Cal que tots els treballadors segueixin les indicacions i les recomanacions de prevenció i d'higiene **que els indiqui l'empresa.**



/ Cal que els treballadors facin **seguiment i vigilància dels possibles símptomes dos cops al dia** i que ho reportin a l'aplicació **STOP COVID19 CAT.**



/ Si els treballadors presenten **símptomes han de tornar a casa i posar-se en contacte amb l'empresa i amb el seu metge o metgessa**, a través de **La Meva Salut** o trucant al **CAP**, perquè li doni les instruccions pertinents.



Recorda que cal seguir mantenint les mesures de confinament establertes

2020. © Generalitat de Catalunya. Servei Carrà de la Salut (13.4.2020).

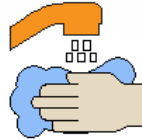
Per a més informació, consulta canalsalut.gencat.cat/coronavirus

13 d'abril de 2020

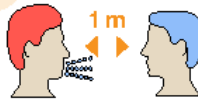
Mesures de **prevenció** que han de seguir **els treballadors** que es reincorporen al **centre de treball**



/ Renteu-vos **sovint les mans** amb sabó o amb gel hidroalcohòlic.



/ **Manteniu la distància de seguretat** d'un metre i mig amb la resta de companys.



/ **Utilitzeu les escales** en lloc de l'ascensor.



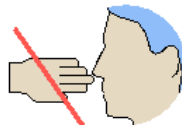
/ **Eviteu els petons** i les **encaixades de mans**.



/ **Tapeu-vos amb el colze en tossir o esternudar.**



/ **Eviteu tocar-vos els ulls, el nas o la boca.**



/ **Eviteu compartir equips i dispositius amb altres treballadors.**



/ **Eviteu les reunions presencials**, afavorint les **videoconferències** o altres **sistemes no presencials**.



/ **Faciliteu la tasca del personal de neteja i desinfecció**, deixant l'espai de treball el **més lliure possible**.



/ L'empresa us facilitarà els **elements de protecció individual** que es requereixin **en funció del risc**.



/ Cal que els treballadors facin **seguiment i vigilància dels possibles símptomes dos cops al dia** i que ho reportin a l'aplicació **STOP COVID19 CAT**.



#EnsEnSortirem

La vostra empresa us informarà de les mesures organitzatives i de prevenció que hagi determinat, com l'ús de mascaretes, de guants i d'altres elements de protecció.

2020, © Generalitat de Catalunya, Servei Català de la Salut (3, 4, 2020)

Per a més informació, consulteu canalsalut.gencat.cat/coronavirus

22 d'abril de 2020

Higiene de mans. Tècnica del rentat de mans amb sabó

De 40 a 60 segons



1 / Un cop us heu mullat les mans amb aigua, apliqueu-vos-hi sabó.



2 / Friccioneu un palmell amb l'altre



3 / Friccioneu el palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra i viceversa.



4 / Friccioneu un palmell amb l'altre amb els dits entrellaçats.



5 / Friccioneu el dors dels dits contra el palmell oposat amb els dits travats.



6 / Friccioneu per rotació els dits de la mà esquerra tancada al voltant del dit polze dret i viceversa.



7 / Friccioneu per rotació les puntes dels dits juntes contra el palmell de la mà contrària i viceversa.



8 / Esbandiu-vos les mans.



9 / Eixugueu-vos les mans amb una tovallola de paper.



10 / Utilitzeu el mateix paper per tancar l'aixeta.

Per a més informació, consulta
canalsalut.gencat.cat/coronavirus

2020, 12 Generalitat de Catalunya. Servei Català de la Salut (22.3.2020)

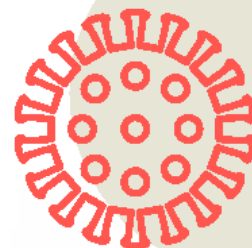


Generalitat
de Catalunya

/Salut

22 d'abril de 2020

Higiene de mans. Tècnica per fricció amb preparats amb alcohol



De 20 a 30 segons



1
/ Palmell contra palmell.



2
/ Palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra, i viceversa.



3
/ Palmell amb palmell amb els dits control·lats.



4
/ Dors dels dits contra el palmell oposat amb els dits travats.



5
/ Fricció per rotació dels dits de la mà esquerra tancada al voltant del polze dret, i viceversa.



6
/ Fricció per rotació de les puntes dels dits units contra el palmell de la mà contrària, i viceversa.



2020. © Generalitat de Catalunya. Servei: Càtedra de la Salut (22.3.2020).

Per a més informació, consulteu canalsalut.gencat.cat/coronavirus

13 d'abril de 2020

Recomanacions per al **desconfinament** de les persones treballadores no essencials

Sempre que sigui possible, es recomana **fer teletreball**.



No es pot anar a treballar en cas que tingueu **síntomes**.



Si teniu **síntomes**, si sou una **persona vulnerable** o un **contacte estret** d'algun possible **cas de COVID-19** cal que, **abans d'anar a la feina**, consulteu amb el **servei de riscos laborals** de la vostra empresa.



Caldrà que feu el **seguiment dels vostres símptomes dos cops al dia** a través de l'aplicació **STOP COVID19 CAT**.



Si presenteu símptomes **heu de tornar a casa** i posar-vos en contacte amb el vostre **metge o metgessa** i amb el **servei de riscos laborals** de l'empresa.



#EnsEnSortirem

Cuideu la vostra salut emocional mitjançant l'app **GestioEmocional.cat**



Per anar a la feina es recomana anar a peu o amb transport individual (cotxe, moto, bici).



Si heu d'agafar transport públic, poseu-vos **mascareta** i manteniu la **distància de seguretat**.



A la feina **renteu-vos sovint les mans**, amb sabó o solucions hidroalcohòliques, mantingueu la **distància d'un metre i mig** amb els companys, **no compartiu equips** o dispositius i intenteu **evitar els ascensors**.



Quan arribeu a casa després de la feina, renteu-vos de seguida les mans o dutxeu-vos, i netegeu **els objectes que heu portat de fora** com ara el mòbil o les ulleres.



I recordeu que cal **seguir mantenint les mesures de prevenció** establertes.



Per a més informació, consulta canalsalut.gencat.cat/coronavirus

13 d'abril de 2020

Consells per quan torneu a casa des de la feina.

Quan torneu a casa **eviteu agafar l'ascensor** i, si ho feu, que sigui de forma individual.

Si trobeu veïns, manteniu la **distància mínima** d'un metre i mig de seguretat.

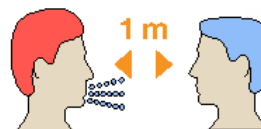
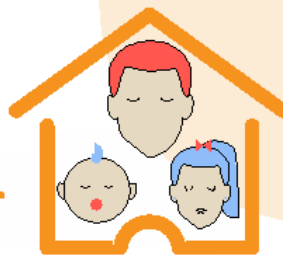
Deixeu a l'entrada les sabates, la bossa, les claus, el casc, la cartera o altres **elements que no necessiteu a dins de casa**.

Renteu-vos de seguida les mans. La neteja de les mans és essencial i cal fer-la amb aigua i sabó o amb una solució hidroalcohòlica.

Eviteu portar la roba del carrer per dins de casa. **Dutxeu-vos, canvieu-vos la roba** i eviteu espolsar la que heu portat quan la poseu a rentar.

Netegeu els estris que utilitzareu a dins de la llar, com el mòbil, la tauleta o les ulleres, amb aigua i sabó o amb una solució hidroalcohòlica.

Si conviu amb **persones de risc**, manteniu-hi el **mínim contacte possible** i manteniu sempre la distància de seguretat.



© 2020. © Generalitat de Catalunya. Servei Català de la Salut (3.2.2020).

Per a més informació, consulta canalsalut.gencat.cat/coronavirus