

**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.**

ETAPA DE REPRESA

(versió 2, de 12 de juliol de 2020)



Protocol d'adaptació del CAR de Sant Cugat pel reinici d'activitat a la tornada post - confinament COVID-19. Etapa de REPRESA (versió 2 de 12 de juliol 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	6
- 1.1. Esportistes i Entrenadors	6
- 1.1.1. Esportistes i entrenadors al centre	6
- 1.1.2. Temes mèdics	7
- 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	12
- 1.2.3. Temes de comunicació interna, externa i senyalística	14
- 1.2.4. Comunicació entre el personal del CAR	15
- 1.2.5. Formació	15
- 1.3. Temes d'organització interna dels serveis	15
- 2. Descripció de l'Etapa de Represa	17
- 2.1. Etapa de Represa	17
- 2.1.1. Nivell Esportistes	17
- 2.1.2. Requeriments Mèdics	17
- 2.1.3. Entrenament i Recolzament Tècnic	18
- 2.1.4. Prevenció i Recolzament dels Equips	20
- 2.1.5. Referent a Instal·lacions	22
- 2.1.6. Normes de Residència i Restauració	22
- 2.1.6.1. Residència	23
- 2.1.6.2. Restauració	25
- 2.1.6.3. Zones Comunes	28
- 2.1.7. Servei de rodatges i esdeveniments de la Unitat Internacional i Nous Desenvolupaments	29
- 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 l'Etapa de Represa	31
- 1. Reincorporació progressiva al centre de treball	31
- 1.1 Mesures de reorganització interna i flexibilitat horària	32
- 1.1.1 Mesures específiques derivades de les necessitats del servei	33
- 1.1.2 Mesures destinades a regular la prestació de serveis en la modalitat de teletreball	33
- 1.1.3 Mesures gaudiment vacances, permisos i calendari laboral	34
- 1.2 Mesures per garantir la seguretat en el transport i la mobilitat del persona	34
- 1.3 Altres mesures de prevenció i seguretat, aplicables en motiu de la reincorporació del personal al Centre	34
	35

-	Annex 1: Aforaments màxims de les instal·lacions esportives	36
-	Annex 2: Protocol d'arribada a porta	37
-	Annex 3: Infografies	38
-	Adjunts en arxius independents	
	. Pla Etapa de Represa davant el SARS-COV-2	
	. 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.**

Etape de REPRESA

(versió 2, de 12 de juliol 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

Malgrat la progressiva eliminació de mesures de prevenció davant de la Covid-19, hem de continuar tenint present que en aquesta “Etape de Represa” 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 l'activitat esportiva amb les mesures de seguretat més idònies disponibles.

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.

L'aplicació d'aquest document es modelarà en funció de l'evolució de la crisi sanitària i el seu impacte en l'àmbit social.

Aquest protocol és un document viu, realitzat amb aportacions de tot el personal del centre, 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 CAR Etapa de Represa. (versió 2, de 12 de juliol de 2020)*, en data 13 de juliol 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.

Etapa de Represa - Etapa d'entrenament d'esportistes d'Alt Nivell (DAN), esportistes d'Alt Rendiment (DAR), els reconeguts d'interés nacional pel Consejo Superior de Deportes, i els esportistes de programes d'àmbit català d'alt rendiment, segons les pautes d'aforament legalment establertes, i les pautes de cura de la salut, específiques pels esportistes i generals per la població, emeses per les autoritats competents.

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, 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 aquesta Etapa de Represa s'intensificaran els entrenaments fins a la manera precompetició, i en el cas d'esports d'equip, els treballs tàctics exhaustius precompetició.

Les instal·lacions esportives s'assignaran amb horaris pactats pels responsables de grup amb el CAR amb una antelació mínima de 7 dies i no es podrà superar en cap cas el 70% de l'aforament màxim.

Amb caràcter general, es recomana que els esportistes no comparteixin 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.

Es consideraran als esportistes del mateix grup d'entrenament com a persones que mantenen relació i contacte habitual.

1.1.2. TEMES MÈDICS

Els nous esportistes becats (interns, mixtes, entrenament) 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'històric de l'esportista (Gestor Clínic). Aquest examen podrà repetir-se en ulteriors Etapes.

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 d'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, en el cas dels 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. En el cas dels esportistes amb beca d'entrenament, seran derivats al seu metge de capçalera.

Els resultats d'aquestes proves seran controlats sempre i en tots els casos pels serveis mèdics del CAR.

Els serveis mèdics CST-CAR actuaran segons el "Procediment d'actuació enfront de casos d'infecció COVID-19, edició 2 de juliol de 2020, del Consorci Sanitari de Terrassa", que està basat en el "Procediment d'actuació enfront de casos d'infecció pel nou coronavirus SARS-CoV-2 en la fase de desconfinament. Indicadors de seguiment". Actualitzat: 29.06.2020. Sub-direcció General de Vigilància i Resposta a Emergències de Salut Pública, aprovat per acord de la Comissió de Vigilància Epidemiològica de Catalunya. Aquest procediment 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. Ministerio de Sanidad, ISCIII, consensuat en el marc de la Red de vigilancia epidemiológica estatal.", o versions posteriors i actualitzades dels mateixos.

En espais comuns, quan els esportistes 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, i mantenir la distància interpersonal de seguretat de 2m. Quan els esportistes estiguin entrenant, els entrenadors han de portar la mascareta posada.

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 de 8h a 20h ~~durant les hores d'entrenament previstes~~, per la realització tant de les revisions inicials, com per atendre urgències i visites no urgents, aquestes darreres sempre amb cita prèvia.

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, i la sobrecàrrega.

Amb aplicació de mesures estrictes de prevenció del contagi, podran realitzar-se proves aeròbiques en laboratori. Tindran prioritat les proves d'esforç corresponents a les revisions mèdiques d'inici de temporada. Després de cada prova s'haurà de realitzar una neteja i desinfecció de l'espai en el que s'hagi realitzat la prova.

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 totes les pautes que regiran la vida al centre, que arribarà a les federacions com a document enviat per l'OAC. S'enviarà a més informació sobre pautes higièniques que serà entregada en format vídeo per missatgeria als esportistes, i també a les diferents federacions.

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

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 6/2020, de 30 de juny:

- Extremer 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.
- Distància interpersonal de 2 m i ús obligatori de mascareta en zones comuns.
- 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.
- 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, distanciament).

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 aquesta Etapa de Represat, en tres documents independents: "Pla de contingència davant el SARS-COV-2. Etapa de Represa", "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 realitza 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).

Els personal que no ho hagi realitzat encara, pot de manera voluntària a través del servei de prevenció aliè (SPA), GESEME, realitzar una enquesta de símptomes i un test serològic per determinar el seu estat d'immunitat al Covid-19, a les instal·lacions de l'SPA. 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, 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 presten serveis, 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). Igual es farà amb empreses col·laboradores del CAR, com ara la Fundació Isidre Esteve.

A l'apartat 2 d'aquest document hi consta el conjunt de mesures organitzatives i de contingència a aplicar en aquesta etapa de represa al CAR.

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'Apertat 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.

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 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)

Llegenda	Naturalesa de l'activitat		
	Baixa probabilitat	Exposició de baix risc	Exposició de risc
TT = nivell de risc en TeleTreball	material bàsic de protecció	material bàsic de protecció	material bàsic de protecció
PRES - nivell risc en presencialitat		EPIs exposició biològica	EPIs exposició biològica i protocols específics
Direcció	TT	PRES	
Secretaria Direcció	TT	PRES	
RRHH	TT	PRES	
SSJJ	TT	PRES	
ARC	TT	PRES	
RREE	TT	PRES	
Administració	TT	PRES	
OAC	TT	PRES	
Màrketig & Comunicació	TT	PRES	
Informàtica	TT	PRES	
Manteniment		PRES	
SSGG Compres	TT	PRES	
SSGG Logística	TT	PRES	
SSGG Mòdul	TT	PRES	
U RRII Des.	TT	PRES	
U CMT	TT	PRES	
Biomecànica	TT	PRES	
Fisiologia & Nutrició	TT	PRES	PRES
Fisioteràpia	TT		PRES
Preparació Física	TT	PRES	
Medicina	TT		PRES
Psicologia	TT	PRES	
U Formació	TT	PRES	
Residència	TT	PRES	
SAE	TT	PRES	
Tutoria	TT	PRES	
U Esports	TT	PRES	

Taula 1. Distribució de la dedicació en mode Teletreball o Presencial per departaments, per l'etapa de represa, segons exposició al risc.

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
- 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 mascaretes 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 (en presencialitat)

Direcció + Caps d'Unitat

DIR - Secretaria de Direcció

DIR - RRHH

DIR - SSJJ

DIR - ARC

DIR - RREE

SGAS - Administració

SGAS - OAC - Màrqueting i Comunicació

SGAS - Informàtica i Tecnologia

SGAS - Manteniment

SGAS - SSGG - Compres, Logística i Mòdul

Formació - Tutoria

Formació - Residència

Formació - SAE

CMT - Preparació Física

CMT - Biomecànica

CMT - Psicologia

RRII Nous Desenvolupaments

Esports

Exposició de risc (en presencialitat)

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 i amb mascareta, 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, ha posat a disposició del personal del CAR 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.

La formació s'ha posat en funcionament en format online, per poder ser realitzat amb comoditat pel personal del CAR.

1.3 TEMES D'ORGANITZACIÓ INTERNA DELS SERVEIS

Control d'entrada al CAR:

- 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 2.
- 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. Des de Direcció es facilitarà el llistat de treballadors previst per a l'Etapa. 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 Etapa de Represa 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 L'ETAPA DE REPRESA

2.1 Etapa de Represa - Etapa d'entrenament d'esportistes segons les pautes d'aforament legalment establertes, i les pautes de cura de la salut, específiques pels esportistes i generals per la població, emeses per les autoritats competents.

Tots els esportistes i entrenadors, personal del CAR o d'empreses subcontractades o externes, col·laboradors, alumnes de l'institut i en definitiva tothom, ha de tenir present les normes i recomanacions de comportament responsable, a tot arreu, però especialment al CAR, fins que aquesta Etapa de Represa i/o l'estat d'emergència sanitària finalitzi:

- ***Distanciament social de 2m***
- ***Rentat freqüent de mans***
- ***Ús de mascareta***
- ***Vigilància activa de la salut***
- ***Reconeixement de la simptomatologia***

NIVELL ESPORTISTES

S'autoritza l'accés als esportistes d'Alt Nivell (DAN), esportistes d'Alt Rendiment (DAR), els reconeguts d'interès nacional pel Consejo Superior de Deportes, i els esportistes de programes d'àmbit català d'alt rendiment, o equivalent a nivell internacional.

El nombre d'esportistes que tornaran a l'entrenament seguirà sent limitat i més reduït que en la situació pre-Covid-19. Tan sols s'acceptaran 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.

REQUERIMENTS MÈDICS

Els esportistes becats (interns, mixtes, entrenament), i entrenadors, tal com es detalla a la pàgina 7, hauran de realitzar qüestionaris previs a la seva incorporació i les corresponents revisions mèdiques de salut. Cas de detectar-se alguna anomalia compatible amb Covid-19, es realitzarà als esportistes una PCR.

Cada dues setmanes aproximadament es realitzaran controls mèdics per valorar l'adaptació a l'entrenament dels esportistes.

No es contempla en aquesta etapa la incorporació d'esportistes en règim de seguiment, ni sparrings.

Els esportistes becats que hagin de realitzar algun tipus de desplaçament a l'estranger, tant abans de sortir com a l'arribada, hauran de posar-se en contacte amb els serveis mèdics per rebre indicacions de les mesures de prevenció a tenir en compte.

Els esportistes o equips en règim de concentració només podran sol·licitar places si hi ha disponibilitat d'aforament esportiu. En la Etapa de Represa 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 de 4 preguntes, 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 en sang venosa, i/o una PCR, especialment aquesta última si la IgM és positiva, enviant el resultat del laboratori als serveis mèdics del CAR, i que el seu metge federatiu realitzi un certificat mèdic favorable, que voluntàriament facin arribar als serveis mèdics del CAR. Es recomana a més que les delegacions subscriuguin una pòlissa d'assegurança, que inclogui la realització de tests serològics i PCRs de la Covid-19.

Així mateix, les delegacions europees hauran de fer arribar als serveis mèdics del CAR, a part del qüestionari de 4 preguntes, els resultats d'un test serològic, i/o PCR, especialment aquesta última si la IgM és positiva, enviant el resultat del laboratori als serveis mèdics del CAR, per cada un dels membres que formin part de la delegació, com a molt tard 3 dies abans de l'arribada, indicant la data de realització del test, que hauria de ser lo més propera a la data d'arribada. Quan sigui possible rebre esportistes de la resta del món, també se seguirà aquest protocol. És obligat que aquestes delegacions subscriuguin una pòlissa d'assegurança, que inclogui la realització de tests serològics i PCRs de la Covid-19.

Podran realitzar-se serveis a esportistes externs, sempre amb cita prèvia, i després d'haver contestat al qüestionari de 4 preguntes previst per les concentracions.

ENTRENAMENT I RECOLZAMENT TÈCNIC

Els entrenaments dels grups estables i permanents del CAR podran ser complets, inclòs contacte físic, en els grups que faci més de 14 dies que entrenen de manera contínua al centre, sense que hi hagi hagut cap positiu de covid-19 o contacte, i sempre que els seus components es mantinguin estables. Les noves incorporacions han de fer aquesta "quarantena esportiva" de 14 dies d'entrenaments individuals sense contacte i amb separació de 5 metres en entrenament o exercici físic, abans no es puguin ser considerats "grup estable i permanent" o bé integrar-se a un grup ja establert.

Tots els esportistes que participin en activitats esportives organitzades al CAR hauran de signar una declaració responsable que en els darrers 14 dies no han tingut cap simptomatologia compatible amb la COVID-19, no han estat positius, no han conviscut amb persones que ho hagin estat ni han tingut contacte estret amb persones afectades

per la mateixa, així com obligar-se a posar en coneixement en el cas de tenir símptomes o haver estat positiu.

Igualment, és possible compartir sala d'entrenament entre grups estables i permanents.

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

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

En el cas de les concentracions, després d'haver respost als requeriments sol·licitats per l'OAC abans de l'arribada, i d'haver obtingut el vist i plau dels serveis mèdics per la seva estada al CAR, aquestes seran considerades com a grup estable, fet que haurà de ser explícitament acceptat pel responsable federatiu, o organitzatiu, de la concentració, i per tant els seus entrenaments podran ser complets, inclòs contacte físic. En cap cas podran compartir instal·lació amb cap equip del CAR. Al menjador se'ls reservarà un espai exclusiu.

Es potenciarà l'entrenament físic a l'aire lliure. Les fonts seguiran sense poder-se utilitzar, per tant qualsevol material de refresc o auxiliar l'hauran de portar els propis esportistes.

Es podran realitzar reunions tècniques de treball i sempre guardant la corresponent distància de seguretat, mascareta posada 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.

De forma raonada 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.

De manera acordada amb els 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, a no ser que la prova comporti la mesura d'alguna dada biomètrica.

En despatx o laboratori, podran ser realitzades proves que comportin la realització d'un exercici estressant per part de l'esportista, havent-se de garantir en tot moment la màxima seguretat per a totes les persones que intervinguin en la prova.

Podran realitzar-se entrevistes i/o visites presencials en general, prenent-se les mesures de seguretat adients (distanciament, mascaretes, higiene), tot i que seguirà sent recomanable la realització de vídeo-conferències, amb esportistes i entrenadors, així com amb personal o proveïdors, si aquestes són possibles, des del propi despatx, o en format teletreball.

PREVENCIÓ I FUNCIONAMENT dels EQUIPS

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

Els esportistes i entrenadors no poden tenir visites al centre durant la Etapa de Represa.

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 pertorqui.

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 externs només podran accedir al centre, per la utilització d'algun servei, si abans de la seva programació responen per correu electrònic a un qüestionari bàsic de 4 preguntes.

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.

Per establir l'aforament dels vestidors, actualment i sense restriccions, cal considerar com a màxim 1 persona per cada 3 m². Per garantir la distància de seguretat, s'aconsella marcar al terra zones de canvi de 1,5 x 1 m davant del corresponent banc, separant aquestes zones entre si 1 m com a mínim. En tot cal tenir en compte per tal de reduir les possibilitats de contagi, aminorar el temps d'estada als vestidors, respectar la distància de seguretat establerta, posar-se mascareta en quan hi hagi oportunitat, i tenir una actitud responsable i continuada de vigilància.

Es recomanable 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, a part de l'obligatorietat de portar la mascareta posada, 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.

Considerant que el volum d'esportistes augmentarà progressivament, la gestió i comunicació entre el CAR i els equips esportius tornarà a ser com abans de la Covid-19, entre els/les entrenadors/es i l'OAC.

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

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 Etapa de Represa 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.

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, distanciament (5m²), rentat de mans i ús de mascaretes mentre no s'entrena.

Els esportistes portaran de casa seva una tovallola petita i una de 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'eixugament d'aire.

REFERENT A INSTAL·LACIONS

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.

NORMES DE RESIDÈNCIA I RESTAURACIÓ

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

Els esportistes becats hauran de conèixer les pautes i normes de funcionament per l'etapa de represa, que serà la única guia vàlida de convivència al CAR durant aquesta etapa.

El material i productes d'evitació de contagis i desinfecció estarà disponible en tot moment a Residència, la Restauració i les Zones Comunes en quantitats suficients. En cas de que falti en qualsevol lloc, cal avisar a la recepció de residència del CAR.

Igualment se n'haurà d'evitar el malbaratament. S'aconsella el rentat de mans com a l'eina més efectiva per a mantenir una higiene adequada.

En aquest sentit s'habiliten els espais del CAR amb la infografia necessària per a informar els residents sobre les mesures recomanables de prevenció.

1. RESIDÈNCIA

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

Els esportistes hauran d'assumir les normes de convivència i prevenció que es detallen a l'apartat Pautes de vida a la Residència.

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

Els esportistes interns, hauran de seguir les pautes d'entrada i sortida del centre, indicades en aquest document per l'etapa de Represa.

L'allotjament serà individual durant els primers 14 dies d'arribada al Centre, a partir d'aquest període podran ser ubicats en ocupació doble els esportistes d'un mateix grup d'entrenament que hagin estat entrenant 14 dies de manera individual i controlada. 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 Etapa de Represa.

És responsabilitat de l'esportista ventilar la seva dues vegades al dia.

Es consideraran als esportistes del mateix grup d'entrenament com a persones que mantenen relació i contacte habitual. Grups estables de convivència.

Estan prohibides les visites d'altres esportistes i de qualsevol persona aliena al CAR a les habitacions i al centre, tret de la família directa.

Els esportistes romandran cadascun a la seva habitació, excepte en els moments d'entrenament, d'alimentació, i podran estar a les zones comunes de l'interior de l'edifici i les de l'exterior del CAR. Es recomana fer ús de les zones d'aire lliure el màxim temps possible per les interaccions socials.

L'ús d'aquestes zones està subjecta a respectar la normativa i l'aforament d'aquests espais.

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

- Bugaderia
- Gel en planta baixa, amb l'ajuda d'elements de prevenció

- Zones comunes entreplantes

Es minimitzarà l'ús de l'aire acondicionat per motius sanitaris. Quan calgui posar-lo en funcionament, Manteniment farà neteja setmanal de filtres. Es demanarà als esportistes que dues vegades als dia obrin finestres per a la renovació de l'aire. 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.

Pautes de vida a la Residència

- Tan sols accediran a la residència 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.
- Els esportistes interns 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.
- Dijous, divendres i dissabtes, els esportistes majors d'edat podran entrar, igualment informant a la recepció, fins a les 00:30h.
- En cada entrada al centre se'ls prendrà la temperatura a la porta d'accés del CAR.
- En la etapa de Represa els esportistes interns hauran d'estar en habitacions individuals sino tenen companys de grup d'entrenament intern.
- L'esportista amb company d'entrenament intern estarà en habitació doble.
- L'esportista ha de ventilar la seva habitació 2 cops al dia.
- L'esportista ha de deixar l'habitació lliure quan vingui el servei de neteja.
- No es pot modificar la distribució dels llits a les habitacions.
- A l'habitació no es poden guardar bicicletes o monopatins.
- L'esportista haurà de fer la seva previsió pel diferents àpats. La previsió s'haurà de fer els dimecres i dijous. Aquesta previsió es farà preferentment per l'App o al taulell de residència.
- 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.
- 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 etapa de Represa.
- 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, passadís, 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.

Aforaments Zones Comunes de Residència d'ús exclusiu per Interns

Entreplantes R1: màxim 2 persones

Bugaderia

Els dies d'entrega i recollida de bugaderia seran els dilluns, dimecres i divendres, l'horari serà de 15 a 16.

Paqueteria

La recepció de paquets es realitzarà a la illeta del hall d'entrada del CAR, s'emmagatzemarà a la Sala d'Honors. El lliurament pot ser immediat, l'horari serà de 9h a 17h. Es netejarà el paquet amb desinfectant abans de l'entrega.

2. RESTAURACIÓ

El servei de restauració del CAR es prestarà amb la disposició especial de llocs per a comensals, circuits i normes extraordinàries per tal de garantir les mesures de distanciament i higiene necessàries.

Es permet l'ús del menjador als esportistes becats, entrenadors i concentracions, 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-hi accedir.

Es permet l'ús del menjador als esportistes becats i entrenadors que prefereixin portar la seva carmanyola amb el seu propi àpat.

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 són:

HORARIS	dilluns a dissabte	diumenge
Esmorzar	07:00h - 09:30h	08:00h - 09:30h
Dinar	13:00h - 15:00h	
Berenar	17:00h - 18:00h	
Sopar	20:00h - 22:00h	

Per tal d'evitar aglomeracions en determinades zones i prevenir el contacte entre clients, s'establirà un itinerari d'entrada, circulació i sortida. S'haurà de portar la mascareta posada tota l'estona, menys quan estem asseguts menjant.

L'entrada al menjador es realitzarà per lloc habitual abans de la Covid-19, havent-se de respectar l'aforament que es determini per l'office.

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".

La sortida de l'office es farà pel lloc habitual, que dona directament al menjador, dirigint-nos directament a un espai buit indicat per una enganxina verda a la taula.

El camí per deixar la safata usada serà a la inversa que habitualment, s'entrarà per on hi ha la barrera, que quedarà permanentment oberta, i tot seguit es sortirà del menjador, sense aturar-se, per la porta d'emergència del costat del dipòsit de safates.

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 3 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 + postres + oli i sal
- Primers plats + segons plats

S'eliminen setrills, micro-ones, torradores i altres estris d'ús comú, i s'utilitzen monodosos (sal, pebre i oli).

L'esportista es dirigirà a la taula 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 taules, 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.

Pautes

- Els esportistes en règim mixt, el primer dia que puguin fer àpat hauran de passar per residència per fer la previsió.
- L'esportista haurà de fer la seva previsió pel diferents àpats. La previsió s'haurà de fer els dimecres i dijous. Aquesta previsió es farà preferentment per l'App o al taulell de residència.
- L'esportista haurà de portar obligatòriament la mascareta posada, i fer un rentat de mans amb líquid hidro-alcohòlic, prèviament a l'entrada del service.
- L'esportista haurà de respectar l'itinerari d'entrada, circulació i sortida del restaurant.
- L'esportista haurà de validar l'àpat amb la targeta
- Les concentracions hauran de validar l'àpat amb el tiquet
- No es podrà demanar menjar de fora.
- No es guardaran àpats.

Servei de Cafeteria

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, i portar la mascareta en tot moment posada. La cua es formarà sempre al costat del vidre i paret que conformen per fora l'antiga Botiga del CAR.

Horari

- Tots els dies laborables de 9:00h. a 11:00h. (esmorzars)
- Festius i caps de setmana tancat

Mesures d'higiene i prevenció en la prestació de servei de cafeteria i restauració.

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.

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

El menjador es tancarà a l'hora indicada als horaris establerts més amunt.

Així mateix, s'haurà de procedir a la neteja i desinfecció del local almenys un cop al dia.

3. ZONES COMUNES

Seràn espais concebuts per fer trobades en grups, limitats sempre a l'aforament de la indicat.

És molt recomanable que, per les interaccions socials en moments sense entrenament, els esportistes facin ús dels espais a l'aire lliure el màxim de vegades i temps possible.

Aforaments Zones Comunes de Residència

- Sala Esbarjo: màxim 20 persones

- Biblioteca: màxim 7 persones
- Sala d'estudis Beijing: màxim 2 persones
- Sala d'estudis London: màxim 3 persones
- Sala d'estudis Rio: màxim 1 persona, porta sempre oberta.
- Es considerarà l'adequació i ús de la terrassa davant de la Sala d'Esbarjo com a àrea afegida d'esbarjo.

Pautes

- Hi haurà 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.
- L'ús de mascareta és obligatòria a les zones comunes.
- 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.

Abans d'incorporar-se com a becat, cada esportista ha de conèixer perfectament totes les pautes que regiran la vida al Centre.

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, ús de mascaretes, 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, l'ús de mascaretes i la desinfecció dels materials després de cada ús.

S'implementarà mesures perquè les prendes 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 l'Etapa de Represa

Amb el retorn progressiu a la normalitat, el CAR es regirà per criteris propis inspirats en la normativa establerta per Funció Pública (Instrucció 6/2020 del 30 de juny), adreçada a les unitats departamentals de la Generalitat.

En aquesta etapa de la represa es reincorporarà la totalitat de la plantilla amb aplicació del règim de prestació de serveis per torns combinant la modalitat de prestació de serveis presencial i el règim de teletreball.

Cal tenir present que les previsions sobre teletreball establertes formen part de les mesures organitzatives que s'adopten en una conjuntura excepcional de crisi sanitària i per tant, són aplicables mentre aquest marc sigui vigent.

1. Reincorporació progressiva al centre de treball.

Durant aquest etapa de represa hi haurà en modalitat de treball presencial al Centre els professionals necessaris per al funcionament previst, segons indiquin la direcció, els caps d'unitat o de departament.

Els diferents departaments implicats hauran de fer una programació dels seus recursos, fent servir torns i mesures de flexibilitat horària.

La resta d'empleats han de prestar els seus serveis presencialment o en un règim mixt presencial/teletreball amb un màxim de tres jornades diàries setmanals de teletreball. (Per prestar serveis en la modalitat de teletreball cal ocupar un lloc de treball susceptible de ser exercit en la modalitat de teletreball, és a dir, ocupar llocs de treball que puguin desenvolupar-se de manera autònoma i no presencial, sense necessitat de supervisions presencials o guiatges continuats, atenent a les seves característiques específiques i els mitjans requerits per desenvolupar-los. No són susceptibles de ser exercits mitjançant la modalitat de teletreball els llocs de treball la prestació efectiva dels quals només queda garantida amb la presència física de l'empleat al centre de treball.)

El cap de l'empleat exerceix la supervisió de la prestació de serveis en la modalitat de teletreball i ambdós han de pactar: els torns de presencialitat al Centre i de teletreball, les franges horàries de disponibilitat per interconnexió i coordinació durant el teletreball (respectant les circumstàncies personals i, especialment, si tenen persones a càrrec.) Cada treballador disposarà de tres dies hàbils per a comunicar per email al

seu cap la seva proposta de torns de presencialitat i teletreball. El cap disposarà també de tres dies hàbils per a respondre a cada treballador, amb còpia a Recursos Humans, validant o esmenant la seva proposta.

Igualment, els teletreballadors i els caps han de formalitzar un pla personal de treball en el qual s'han de relacionar **les tasques** que es realitzen en la modalitat de teletreball i els objectius a assolir, així com el règim de control i seguiment periòdic dels objectius del treball i l'avaluació periòdica.

S'autoritzarà la prestació de serveis en règim de teletreball fins a un màxim de cinc jornades diàries setmanals en els supòsits:

- a) Empleats que estiguin a càrrec de menors de 14 anys quan els centres educatius o de lleure no estiguin en funcionament.
- b) Empleats que estiguin a càrrec de persones dependents o amb discapacitat quan els centres de gent gran o persones amb discapacitat no estiguin en funcionament.
- c) Empleats inclosos en els grups vulnerables d'acord amb el criteri de les autoritats sanitàries i segons les indicacions dels serveis de prevenció.

Aquests col·lectius, quan hagin de prestar serveis presencials, gaudiran de preferència en l'aplicació dels sistemes de flexibilitat horària, teletreball parcial, règim de torns i fixació d'horaris especials.

1.1 Mesures de reorganització interna i flexibilitat horària

S'habiliten mesures de reorganització interna i flexibilitat horària per al personal als efectes de minimitzar riscos per a la salut personal.

Poden aplicar-se, alternativament o acumulativament segons la tipologia de lloc de treball 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;
- jornades diàries que combinin el règim de prestació de serveis presencials, amb un mínim de 5 hores, i teletreball per a la resta de la jornada, computables com a jornada presencial a efectes de les limitacions establertes en aquest punt;
- establiment d'un règim de torns, que poden ser rotatoris amb grups de presencialitat el més estables possible;
- 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;
- adequació de l'horari de permanència obligatòria als efectes esglaonar l'horari d'entrada i sortida

Ambdues mesures es poden aplicar mitjançant l'assignació d'horaris especials de caràcter temporal.

1.1.1 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 que mantingui parcialment el règim de teletreball haurà d'estar disponible i localitzable durant la seva jornada laboral en una franja horària que acordarà amb els seus caps, usualment entre les 9 i les 14h.

1.1.2 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, almenys de manera parcial, mitjançant l'ús de les tecnologies de l'informació i la comunicació.

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.

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 desconexió 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 de qui tingui responsabilitats de cura de persones. Igualment, s'ha de pactar el règim de seguiment periòdic dels objectius del treball.

L'autorització de prestació de serveis en la modalitat de teletreball és susceptible de ser revocada, amb l'audiència prèvia de la persona afectada, per necessitats dels serveis degudament justificades, avaluació desfavorable del supervisor quant als objectius fixats o incompliment greu dels compromisos en matèria de seguretat, protecció de dades i confidencialitat, sens perjudici de la responsabilitat disciplinària en què s'hagi pogut incórrer.

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. Tots els treballadors han de justificar la incidència de teletreball els dies que no tinguin presència al Centre.

Amb caràcter general no s'autoritzarà la prestació de serveis extraordinaris en els dies 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.

1.1.3 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.

S'evitarà la concentració a final d'any dels dies de permís per assumptes personals i els dies fixats per conveni.

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 i l'ús constant de mascaretes.
- 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, com ara l'ús de mascaretes.
 - 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, com ara l'ús de mascaretes.
 - 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. En cas d'haver de realitzar un viatge tant abans de sortir com a l'arribada, hauran de posar-se en contacte amb els serveis de prevenció de l'empresa (àrea tècnica i/o àrea de vigilància de la salut) per rebre indicacions de les mesures de prevenció a tenir en compte. Es recomana consultar també per als viatges privats a l'estranger.
 - Resten prohibides les visites externes no relacionades amb la feina. Es recomana l'ús de mitjans telemàtics.

1.3 Altres mesures de prevenció i seguretat, aplicables en motiu de la reincorporació del personal al Centre.

L'empresa de serveis de prevenció ha elaborat un document específic per aquesta etapa que tramet adjunt.

Annexos

Annex 1: Aforaments màxims de les instal·lacions esportives

Instal·lacions CAR	AFORAMENT ETAPA Represa	Instal·lacions CAR	AFORAMENT ETAPA Represa
MUSCULACIÓ I FORÇA		HALTEROFILIA	
Sala Musculació Grogua	10	Sala Halterofilia	8
Sala Musculació Blava	8	DISCIPLINES ATLÈTIQUES	
Sala Musculació Verda		Pista d'atletisme + rampa d'atletisme	
Sala Musculació Verda 1	4	Pista d'atletisme	80
Sala Musculació Verda 2	5	jabalina	8
Sala de Força Mòdul	40	Perxa 1	8
SALES POLIVALENTS		Alçada 1	8
Sala Polivalent I (sala blanca)	20	Longitud 1	8
Sala Polivalent II (sala grades)	20	Recta Coberta d'atletisme	
Sala Polivalent III (sala sec inferior)	7	4 carrers	8
Sala Polivalent IIII(sala sec superior)	7	Fossat	6
DISCIPLINES COMBATS		Perxa	6
Sala de Combats		Perxa- zona de preparació física	4
Sala de Taekwondo	25	Sala Coberta de Salt d'Alçada / Llançaments	12
Sala de Lluita	13	Zona de Llançaments	
Sala de Boxa - Boccia	13	Zona de Llançaments Pes	6
DISCIPLINES GIMNÀSTIQUES		Zona de Llançaments Disc 1	5
Sala de Gimnàstica Artística Masculina	20	Zona de Llançaments Martell 1	5
Sala de Gimnàstica Artística Femenina	20	ESPORTS COL·LECTIUS AMB PILOTA	
Sala de Gimnàstica Rítmica	6	Pavelló Poliesportiu de Parquet	
Sala Gimnàstica Trampolí	15	Pavelló (hockey, volei, bàsquet)	25
ESPORTS DE RAQUETA		Pavelló Poliesportiu Sintètic	
Sala de Tennis Taula	16	Pavelló Sencer /Bàdminton	8
Pavelló Tennis	14	Pavelló (hockey, volei, bàsquet)	25
Pista Tennis Terra Batuda	11	Camp de Futbol BCN'92	
NATACIÓ		Camp Futbol 11	30
Piscina coberta 51m		1 Camp Futbol 7	15
Config. 10 carrers / natació	22	2 Camp Futbol 7	15
Config. 25m / natació	22	ESPORTS "PLATJA"	
Config. Piscina WP	22	Pistes volei platja	
Piscina coberta 30m		Pista 1	7
Config. Piscina sincro	20	Pista 2	7
Config. Piscina WP	12	Pistes futbol platja	
Piscina coberta de Salts		Camp futbol platja	13
Config. Salts	16	ESGRIMA	
Config.Natació	5	Sala d'esgrima 13 pistes	20
Piscina descoberta 50m		TIR	
Config. 10 carrers / natació	22	Sala de Tir 13 dianes	10
Config. 25m / natació	22	Camp de Tir 18 dianes	14
Config. Piscina WP	22	BANYES DE VAPOR	
Piscina coberta 25m		Bany turc	NO
Config. 5 carrers amples / natació (carrers contigus)	12	Sauna	NO
Config. Piscina WP	12		

Annex 2.

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 = entra
 - 37,1 o més = marxa

Annex 3 Infografies

Fes el seguiment i la vigilància dels símptomes



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

Cuida la teva salut emocional



- 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

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

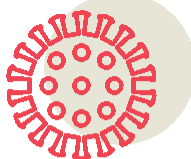
► **061** /Salut Respon

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

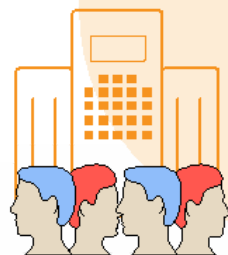
Si tens algun símptoma, podries tenir la malaltia, per això **AÏLLA'T** dels de casa, **AVISA** les persones amb qui has estat en contacte perquè també s'aïllin i **NO SURTIS** de casa (ni a comprar, ni a passejar la mascota, etc.).

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**.

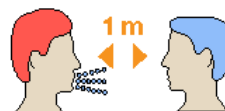


/ Si heu d'utilitzar un **transport col·lectiu**:

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.

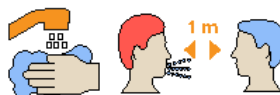
/ Si tens un factor de risc, estàs embarassada o pateixes alguna malaltia crònica.



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).

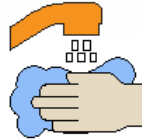
Per a més informació, consulta canalsalut.gencat.cat/coronavirus

13 d'abril de 2020

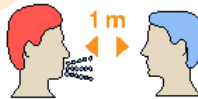
Mesures de **prevenció** que han de seguir **els treballadors** que es reincorporen al **centre de treball**



/ 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.



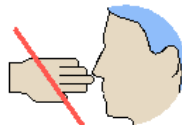
/ **Eviteu els petons** i les **encaixades de mans**.



/ **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.

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



**Generalitat
de Catalunya**

/Salut

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)

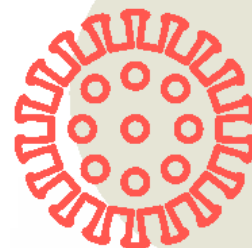


Generalitat
de Catalunya

/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: Salut a 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**.



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

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.

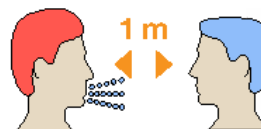
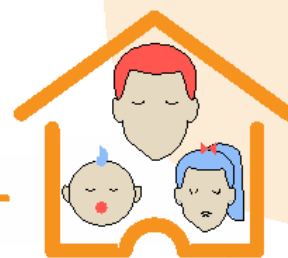
Deixeu a l'entrada les sabates, la bossa, les claus, el casc, la cartera o altres **elements que no necessiteu a dins de casa**.

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. **Dutxau-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