

**PROTOCOL DEL CAR DE SANT CUGAT PER A
L'ETAPA D'EMERGÈNCIA SANITÀRIA
PRE-OLÍMPICA/PARALÍMPICA**

(versió 1, de 17 de maig de 2021)



Protocol del CAR de Sant Cugat per a l'etapa d'emergència sanitària pre-Olímpica/Paralímpica. (versió 1, de 17 de maig de 2021).

-	Introducció	4
-	Objectiu concret del protocol	4
-	Apartat 1. Mesures preventives i d'actuació	6
-	1. Principis generals de fonamentació i conducta en relació amb les mesures preventives per evitar contagis	6
-	1.1. Esportistes i Entrenadors/es	6
-	1.1.1. Esportistes i entrenadors/es al centre	6
-	1.1.2. Temes mèdics	7
-	1.1.2.1. Cribratges	9
-	1.1.2.2. Entrenament en Clubs	9
-	1.1.3. Temes de comunicació de pautes als/les esportistes i entrenadors/es	10
-	1.2. Personal	11
-	1.2.1. Personal en servei presencial al CAR	11
-	1.2.2. Avaluació de riscos i protocols de prevenció	13
-	1.2.2.1 Cribratges	15
-	1.2.3. Temes de comunicació interna, externa i senyalística	16
-	1.2.4. Comunicació entre el personal del CAR	16
-	1.2.5. Formació	16
-	1.3. Temes d'organització interna dels serveis	16
-	2. Descripció de l'Etapa d'Emergència Sanitària	18
-	2.1. Etapa d'emergència sanitària pre-Olímpica/Paralímpica	18
-	Nivell Esportistes	18
-	Requeriments Mèdics	18
-	Normes per a grups que es reincorporen al car després de 14 dies o més fora del centre, o noves incorporacions	19
-	Concentracions	19
-	Entrenament i Recolzament Tècnic	20
-	Prevenció i Recolzament dels Equips	22
-	Altres espais d'ús comú del centre, en hores de no entrenament	24
-	Referent a Instal·lacions	24
-	Normes de Residència i Restauració	25
-	1. Residència	25
-	2. Restauració	29
-	3. Zones Comunes	32
-	Pautes mèdiques i de conducta d'esportistes simptomàtics no confirmats, o d'esportistes considerats contactes estrets	33
-	Casos positius per a SARS-CoV-2	36
-	Serveis extraordinaris	
-	Cossos de seguretat	38
-	Servei de rodats i esdeveniments de la Unitat	

Internacional i Nous Desenvolupaments	38
- Mesures organitzatives per al personal del CAR en l'etapa post 16 d'octubre 2020 (brot Covid tardor)	40
- Annex 1. Aforaments màxims de les instal·lacions esportives	46
- Annex 2. Protocol d'arribada a porta	47
- Annex 3. Infografies. Mesures d'aïllament domiciliari	48
- Annex 3. Altres infografies	49
- Annex 4. Entregable aïllament	57
- Adjunts en arxius independents	
. Pla etapa d'emergència sanitària pre-Olímpica/Paralímpica 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 DEL CAR DE SANT CUGAT PER A L'ETAPA D'EMERGÈNCIA SANITÀRIA PRE-OLÍMPICA/PARALÍMPICA

(versió 1, de 17 de maig de 2021)

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 continua revisió per la qual cosa, es recomana verificar les versions i dates per més seguretat que es tracta de la versió en vigor.

Introducció

En aquesta nova etapa d'emergència sanitària pre-Olímpica/Paralímpica toquen mesures estrictes i prioritzar l'interès general del CAR per tal d'evitar el tancament total del Centre, tot i el moment de lleugera desescalada global.

En aquest sentit, i seguint amb l'adaptació del CAR a la situació sanitària actual, l'horari de control d'accés al Centre serà entre les 6h i, recomanablement, abans de les 23h, tot i que excepcionalment es permetrà l'entrada fins a les 23:30h.

Hem de seguir tenint present que aquesta és una temporada amb l'horitzó dels Jocs Olímpics de Tòquio, i que no ens podem permetre un contagi generalitzat d'esportistes, entrenadors/es o personal, i que hem de minvar el màxim els casos de contagi, tot afavorint el correcte funcionament dels entrenaments per facilitar l'activitat esportiva amb les mesures de seguretat més idònies disponibles.

És molt 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, donada la situació actual dels serveis sanitaris. 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/les 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 Consorci Sanitari de Terrassa (CST), i del Servei de Prevenció Aliè (SPA) del CAR (GESEME), amb voluntat d'arribar a acords que salvaguardin la salut dels treballadors del CAR, la de les empreses externes, i la dels usuaris/es esportistes i entrenadors/es.

El CSS dona conformitat al present text, *Protocol del CAR de Sant Cugat per a l'etapa d'emergència sanitària pre-Olímpica/Paralímpica* (versió 1, de 17 de maig de 2021).

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

- Mesures Preventives.
- Mesures Organitzatives per facilitar l'activitat laboral del 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 i d'actuació.

Etapa d'emergència sanitària pre-Olímpica/Paralímpica - Etapa d'entrenament d'esportistes d'Alt Nivell (DAN), esportistes d'Alt Rendiment (DAR), els/les reconeguts/des d'interès nacional pel Consejo Superior de Deportes, i els/les 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/per les 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 del CAR-CST hagin donat el seu vistiplau.

1.1 ESPORTISTES I ENTRENADORS/ES

1.1.1. ESPORTISTES I ENTRENADORS/ES AL CENTRE

La tornada a l'activitat es fa de forma 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 estroncar aquest camí. En aquesta Etapa d'emergència sanitària pre-Olímpica/Paralímpica es seguiran realitzant els entrenaments amb la normalitat que la situació actual permet.

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 l'aforament màxim establert per aquesta etapa. Qualsevol sol·licitud de modificació haurà de pactar-se amb 7 dies d'antelació.

El criteri general en l'assignació d'aquests horaris, principalment pels/per les esportistes no interns, i entrenadors/es, és tenir presència al CAR el mínim temps necessari.

Amb caràcter general, es recomanable que els/les 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 esglaiada prevista, 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, 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/de les esportistes i de justificació per part de la Federació serà rellevant.

Com a norma general, tindran preferència en l'adjudicació d'instal·lacions els/les esportistes/grups de més nivell i relacionats amb esdeveniments significatius (Jocs Olímpics/Paralímpics).

Un criteri de limitació del nombre total de becats ha de seguir sent 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/les 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 els/les esportistes del mateix grup d'entrenament com a persones que mantenen relació i contacte habitual.

1.1.2. TEMES MÈDICS

Els/les nous/ves esportistes becats (interns, mixtes, entrenament) que vagin incorporant-se al CAR, a l'igual que entrenadors/es, 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-CST realitzaran durant els primers dies de l'entrenament, un examen mèdic esportiu, centrat en la identificació de signes, símptomes, efectes o seqüeles, durant l'any. L'informe de l'examen mèdic esportiu i el control d'incidències i

seguiment dels/de les esportistes, serà registrat a l'historial 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-CST 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 del CAR-CST. En qualsevol dels escenaris plantejats podrà ser sol·licitada per part dels serveis mèdics del CAR-CST la realització del test ràpid d'antígens o el test PCR i, en cas de positiu s'obrirà una investigació de possibles contactes de la persona contagiada. L'administració d'aquest test, per els/les esportistes becats al CAR, en el cas dels interns i mixtes, serà realitzada al CAR en el cas dels tests ràpid d'antígens, i a l'hospital del Consorci Sanitari de Terrassa (CST) en el cas dels tests PCR, tal com fa referència el document de consentiment del CAR, signat per esportistes i entrenadors/es. En el cas dels/de les 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-CST.

Els serveis mèdics CAR-CST 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 la nova versió del "Procediment d'actuació enfront de casos d'infecció pel nou coronavirus SARS-CoV-2 en la fase de desconfinament. Indicadors de seguiment". Actualitzat: 09.10.2020. 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. A més, s'implementa un procediment d'actuació en front de casos d'infecció covid-19, del 17.10.2020, específic dels serveis mèdics del CAR-CST, en el que entre d'altres mesures, s'afegeix la realització d'un reconeixement cardiològic específic als 10 dies de la detecció d'un esportista amb Covid-19 positiu.

En espais comuns, quan els/les 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, i en el cas d'espais tancats sense ventilació forçada, intentar evitar romandre al mateix lloc molta estona. Quan els/les esportistes estiguin entrenant, els/les entrenadors han de portar la mascareta posada. Així mateix, també es recomana l'ús de la mascareta per part dels/de les esportistes en els entrenaments realitzats als gimnasos d'entrenament de la força.

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, 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 atendrà els casos, amb cita prèvia, que siguin prescrits pel servei de Medicina, per atendre la rehabilitació d'una lesió, i la sobrecàrrega.

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

1.1.2.1 CRIBRATGES

La política de control i contenció de la pandèmia al CAR passa per la detecció de casos d'esportistes que presentin símptomes compatibles amb la Covid-19, però també de manera proactiva, amb la detecció de casos asimptomàtics, a partir de cribratges periòdics a càrrec del Centre.

En aquest sentit és demana també una actitud proactiva per part de la Comunitat CAR, perquè esportistes, entrenadors/es i personal del centre, participin voluntàriament en aquests cribratges periòdics, per tal de localitzar aquelles persones que, sense símptomes i per tant sense saber-ho, podrien ser focus de transmissió de la malaltia.

Aquests cribratges periòdics, seran realitzats pel servei de medicina del CAR-CST i pel departament de Fisiologia i Nutrició del CAR, i està pensat per portar-se a terme mitjançant el test ràpid d'antígens.

1.1.2.2 ENTRENAMENT EN CLUBS

Per tal de reduir tant com sigui les possibilitats de contagi, cal reduir els contactes que els/les esportistes del CAR facin amb altres esportistes externs, fora les instal·lacions del centre, especialment en aquelles activitats on el contacte és continuat entre dos adversaris, com són els esports de combat. És per aquest motiu que el CAR recomana que els/les esportistes dels esports de combat no realitzin entrenaments en clubs o instal·lacions alienes al CAR, amb altres esportistes que no siguin els seus companys de grup d'entrenament al CAR.

Igualment, suggerim que els entrenaments dels esports de combat segueixin les recomanacions de la Federació Catalana de Lluita (FCLI). Destaquem de totes les normes incloses en aquest document el següent:

- passats 10 dies des de l'inici dels entrenaments, amb manteniment de la distància de seguretat entre esportistes, podran formar-se grups "bombolla" de 2 o 3 esportistes.
- els/les esportistes d'aquests grups "bombolla" podran fer entrenaments tècnics amb proximitat i entrenaran sempre junts, sense barrejar-se amb altres esportistes.
- els grups "bombolla" entrenaran dins d'un espai de seguretat. En el cas de Lluita és per exemple de 4m2.
- si l'espai per entrenar ha de ser utilitzat de manera compartida per torns, per altres grups "bombolla", caldrà fer neteja de l'espai entre "bombolla i bombolla".
- passats 10 dies, cas que no hagi cap cas de positiu o contacte amb covid 19, els grups podran ampliar-se fins arribar al grup sencer.

Aquest sistema facilita que davant l'aparició d'un cas positiu, el seguiment dels contactes.

1.1.3. TEMES DE COMUNICACIÓ DE PAUTES ALS/A LES ESPORTISTES I ENTRENADORS/ES

Abans d'incorporar-se, cada entrenador/a 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/a les esportistes, i també a les diferents federacions.

Els/les esportistes becats/des i entrenadors/es 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/les entrenadors/es (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 sobre mesures de prevenció, i per la facilitació de l'activitat laboral, segons la Resolució SLT/2546/2020, de 15 d'octubre:

- 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.
- 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/les empleats/des han d'utilitzar el portal de l'empleat/da 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 d'emergència sanitària pre-Olímpica/Paralímpica, en tres documents independents: "Pla de contingència davant el SARS-COV-2. Etapa d'emergència sanitària pre-Olímpica/Paralímpica", "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/da, 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 d'emergència sanitària pre-Olímpica/Paralímpica 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'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.

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/es i el personal estaran enfocats

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)

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.

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 d'emergència sanitària pre-Olímpica/Paralímpica, 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 (no són recomanables les mascaretes amb vàlvula tant pel personal com pels/per les esportistes)
- 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.

1.2.2.1 CRIBRATGES

En el mateix període que es realitzin el cribratges de la Comunitat CAR a esportistes i entrenadors/es, el personal del CAR, com a part que és d'aquesta comunitat CAR, podrà voluntàriament i a càrrec del Centre, realitzar també el test ràpid d'antígens.

1.2.3 TEMES DE COMUNICACIÓ INTERNA, EXTERNA I SENYALÍSTICA

S'aplica 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 "exteriors", 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 constitueix 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/ a les 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/es per torns que han d'accedir al CAR, així com els/les esportistes interns al CAR. Des de Direcció es facilitarà el llistat de treballadors previst per a l'Etapa. En cas de presentar-se 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.
- Es permet l'entrada al CAR als alumnes d'universitats en pràctiques relacionades amb aspectes sanitaris, i rotacions mèdiques del CST, degudament informats per l'OAC.
- 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 d'Etapa d'emergència sanitària pre-Olímpica/Paralímpica 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 tocadetes. 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'EMERGÈNCIA SANITÀRIA PRE-OLÍMPICA/PARALÍMPICA.

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

Tots/es els/les esportistes i entrenadors/es, personal del CAR o d'empreses subcontractades o externes, col·laboradors/es, 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 d'emergència sanitària pre-Olímpica/Paralímpica finalitzi i com a mínim fins a la celebració dels Jocs Olímpics i Paralímpics:

- *Distanciament social de 2m*
- *Rentat freqüent de mans*
- *Ús de mascareta*
- *Vigilància activa de la salut*
- *Reconeixement de la simptomatologia*
- *Moure's amb el seu grup estable de convivència, grup d'entrenament*
- *Respecte de l'aforament dels diferents espais del CAR*

L'horari d'entrenament serà entre les 06:30h i les 21h.

NIVELL ESPORTISTES

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

El nombre d'esportistes que poden entrenar al CAR seguirà sent limitat i més reduït que en la situació pre-Covid-19. Tan sols s'acceptaran els/les 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/les esportistes becats (interns, mixtes, entrenament), i entrenadors/es, 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/a les esportistes una PCR, o un test ràpid antigens.

No es contempla en aquesta etapa la incorporació d'esportistes en règim de seguiment, ni sparrings, excepte casos degudament autoritzats per la direcció del centre.

Els/les 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 del CAR-CST per rebre indicacions de les mesures de prevenció a tenir en compte.

NORMES PER A GRUPS QUE ES REINCORPOREN AL CAR DESPRÉS DE 10 DIES O MÉS FORA DEL CENTRE, O NOVES INCORPORACIONS

Vigent fins al moment que s'estableixen altres normes en funció de l'evolució de la situació general.

- Qüestionari d'entrada emplenat per tots/es els/les esportistes i entrenadors/es 4 dies abans de la data d'arribada al CAR.
- Control de Medicina de les respostes i qualificació d'apte / no apte.
- OAC informa a les federacions/entrenadors/es de les normes i les incidències. També informa a Residència/Tutoria.
- En cas d'incidència mèdica, el responsable del servei mèdic informa de l'evolució i canvis a tots.
- Quarantena de 10 dies:
 - * Residència en habitació individual.
 - * Menjador compartint solament amb gent del seu propi grup en la taula.
 - * Entrenament esportiu restringit al grup permanent.
 - * Entrenament de sala musculació no es pot compartir amb cap altre grup.

Una vegada passats aquests 10 dies els hi seran d'aplicació les normes generals vigents.

No hauran de realitzar la quarantena de 10 dies, les persones que puguin certificar haver estat vacunades de manera completa, és a dir, amb les 2 dosis (1 si la vacuna és Jansen) administrades més de 15 dies abans de l'arribada al CAR.

CONCENTRACIONS

Sempre amb la cura suficient de seguir protegint especialment els/les esportistes amb possibilitats de classificació pels JJOO, o ja classificats, s'autoritzaran les concentracions nacionals i estrangeres que puguin, sempre a criteri i decisió de l'equip de direcció del CAR, adaptar-se a més de les normes d'aquest Protocol, a les següents consideracions:

- disponibilitat a residència

- disponibilitat d'instal·lació esportiva. En el cas específic d'ús de piscines, aquestes podran ser compartides amb esportistes permanents, sempre i quan es respecti l'assignació de carrers o espais, els aforaments, i les distàncies.
- possibilitat d'aïllament en zona no compartida al restaurant
- possibilitat d'assignació de zona de descans aïllada dels interns

Concentracions de federacions catalanes/espanyoles: previ a l'arribada al CAR, les persones components d'una concentració autoritzada han d'acreditar un resultat negatiu d'un test PCR o test d'antígens, efectuat dins les 48h abans de l'arribada al CAR. No hauran d'acreditar aquesta prova les persones que puguin certificar haver estat vacunades de manera completa, és a dir, amb les 2 dosis (1 si la vacuna és Jansen) administrades més de 15 dies abans de l'arribada al CAR.

Concentracions d'equips estrangers: la direcció del CAR, amb l'assessorament del servei de medicina CAR-CST, autoritzarà qualsevol concentració estrangera, en funció de la procedència, segons els indicadors de l'estat de pandèmia a aquests països i/o el que les autoritats mèdiques autonòmiques i/o estatals determinin. Previ a l'arribada al CAR, les persones components d'una concentració autoritzada, han d'acreditar un resultat negatiu d'un test PCR o test d'antígens, efectuat dins les 48h abans de l'arribada al CAR.

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 10 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 10 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/es els/les 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.

En aquesta Etapa d'emergència sanitària pre-Olímpica/Paralímpica es restringeix la possibilitat de compartir la sala de força del Mòdul a un màxim de 20 esportistes simultàniament quan hi hagi més d'un grup, i en aquest cas també caldrà fer ús de mascareta quan no estiguin entrenant, tot i que es recomana el seu ús també quan estiguin entrenant.

A les sales blava, verda i groga només hi podrà haver un grup simultàniament, a no ser que es determini que, principalment per la mida del grup, pugui haver-hi més d'un a l'hora.

Els entrenaments es realitzaran en horaris prefixats que els/les entrenadors/es hauran negociat amb l'OAC. Qualsevol sol·licitud de modificació haurà de pactar-se amb 7 dies d'antelació.

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

Cas que els/les entrenadors/es i resta de l'equip tècnic necessitin quedar-se al CAR entre entrenaments, podran fer-ho prèvia sol·licitud a l'OAC, decidint-se en cada cas la seva conveniència.

Es potenciarà l'entrenament físic a l'aire lliure.

Les fonts seguiran sense poder-se utilitzar com abans de la crisi sanitària, per tant qualsevol material de refresc o auxiliar l'hauran de portar els propis/es esportistes. Queden exclosos d'aquesta norma Tennis Taula, Halterofília i Lluita donat que disposen de fonts no compartides entre diferents grups.

Caldrà prioritzar les reunions virtuals, però excepcionalment es podran realitzar reunions tècniques de treball i sempre guardant la corresponent distància de seguretat, ventilació, aforament, 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/les 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/les entrenadors, el personal tècnic del CAR podrà donar assistència als/ a les 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.

S'ha de prioritzar el treball online amb esportistes, al treball de despatx. En aquesta etapa, i sempre que no hi hagi un retrocés en els indicadors de la pandèmia, poden

seguir realitzant-se en laboratori, les proves d'esforç i proves que comportin la realització d'un exercici estressant. Aquestes proves podran venir precedides per la realització de tests d'antígens, com a mesura de seguretat.

PREVENCIÓ I FUNCIONAMENT dels EQUIPS

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

Els/les esportistes i entrenadors/es no poden tenir visites al centre durant la Etapa d'emergència sanitària pre-Olímpica/Paralímpica.

Els/les 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 necessitessin, 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 del CAR-CST 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/es els/les esportistes i entrenadors apareixen en aquest llistat, conforme han rebut l'apte d'entrada emès pels Serveis Mèdics del CAR-CST. S'entregarà el material de protecció, mascareta i/o guants, cas que no en tinguin.

Per establir l'aforament dels vestidors, actualment i sense restriccions, cal considerar com a màxim 1 persona per cada 3m². 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/es, 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.

Als entrenaments, els/les esportistes evitaran caminar o córrer a la part de darrere dels/de les 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.

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 d'emergència sanitària pre-Olímpica/Paralímpica 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/les 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/les 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 60°. En cas de fer servir estoretes han de posar-hi la tovallola a sobre. No es podrà entrenar a aquestes sales sense portar les dues tovalloles.

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.

L'ús dels ascensors 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 pel que fa a distanciament, en cas de coincidir-hi.

ALTRES ESPAIS D'ÚS COMÚ DEL CENTRE, EN HORES DE NO ENTRENAMENT

Els/les esportistes podran utilitzar la seva sala d'entrenament, en hores de descans, només quan siguin degudament autoritzats per la direcció del CAR.

No es pot fer ús de cap altra instal·lació esportiva (interior o exterior), aula, sala o despatx interior sense l'autorització deguda.

Els espais comuns exteriors podran ser utilitzats pels/per les esportistes sempre que es respecti la normativa general de distanciament, higiene i mascareta.

Es consideren espais comuns exteriors:

- tota zona verda, no esportiva, del CAR. Evitar ocupar els passadissos de cursa del circuit al voltant del Centre.
- terrassa del davant la piscina de 25m
- terrassa del davant de la sala d'esbarjo i menjador
- terrassa del davant de la sala de gimnàstica del mòdul
- terrassa (gespa artificial) tercera planta del mòdul
- es recomana l'ús de les zones de cadires i taules
- estan prohibits els espais exteriors amagats com, per exemple, el voltant/darrera del mòdul, al voltant/darrera de residència, zona de bungalows, àrea al voltant de la zona de tir, aparcaments i àrees cimentades

REFERENT A INSTAL·LACIONS

La temperatura de les instal·lacions es mantindrà, en general, entre els 20º i els 26º, tret de consignes de piscines que són 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 les fonts d'aigua de despatxos i passadissos i les persones faran servir ampolles d'ús individual.

Els/les esportistes becats hauran de conèixer les pautes i normes de funcionament per l'Etapa d'emergència sanitària pre-Olímpica/Paralímpica, que serà l'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/les 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/les esportistes hauran d'assumir les normes de convivència i prevenció que es detallen a l'apartat Pautes de vida a la Residència.

En cas d'urgència, es proveirà els/les esportistes, amb les mascaretes i guants que necessitin, a l'accés al CAR o la recepció de la Residència.

Els/les esportistes interns, hauran de seguir les pautes d'entrada i sortida del centre, indicades en aquest document per l'Etapa d'emergència sanitària pre-Olímpica/Paralímpica.

L'allotjament serà individual durant els primers 10 dies d'arribada al Centre, a partir d'aquest període podran ser ubicats en ocupació doble els/les esportistes d'un mateix grup d'entrenament que hagin estat entrenant 10 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 d'emergència sanitària pre-Olímpica/Paralímpica.

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

Es consideraran els/les 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.

Tret de les condicions descrites en el següent apartat, sobre *“el procediment d'autorització del convidat”*, els/les 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.

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.

Procediment per l'autorització de convidat entre els interns becats al CAR

Els/les esportistes interns del CAR que estiguin en habitació individual o habitació doble, podran sol·licitar a tutoria tenir un/a “convidat/da estable” per habitació, que serà sempre el mateix.

Només els/les esportistes becats com interns del CAR, podran ser convidats només a una habitació.

Per tal que sigui efectiva la petició, aquesta s'haurà de fer formalment, tan sols una vegada per habitació, al departament de Tutoria de Residència, signant el document corresponent, i essent efectiva a partir del cap de setmana següent a la data de la signatura de la petició.

El/la convidat/da podrà accedir a l'habitació sol·licitada, sempre i quan hi hagi un dels/ de les esportistes assignats a l'habitació:

- dissabtes de 14:30 a 23:00 i
- diumenges de 14:30 a 19:00.

L'aforament màxim a les habitacions serà de 3 persones a les habitacions amb ocupació doble i de 2 persones amb ocupació individual.

L'habitació haurà d'estar permanentment ventilada.

Aquesta petició serà estable fins que l'equip de direcció del CAR marqui altres directrius; i la seva continuïtat serà valorada pel departament de Tutoria segons el compliment correcte del Reglament Intern Extraordinari de Conducta en Temps de Covid.

Pautes de vida a la Residència

- Tan sols accediran a la residència els/les 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/les esportistes interns podran entrar i sortir del CAR entre les 6:00h i les 22:00h, amb l'obligació d'avisar a la recepció cada cop que entrin i que surtin del centre.
- Es demana que mantinguin el mínim d'interaccions possibles amb persones de l'exterior, i sempre amb la protecció i distància oportuna.
- En cada entrada al centre se'ls prendrà la temperatura a la porta d'accés del CAR, o a la zona habilitada a la recepció de Residència.
- En la Etapa d'emergència sanitària pre-Olímpica/Paralímpica els/les esportistes interns hauran d'estar en habitacions individuals sino tenen companys de grup d'entrenament intern. En cas d'estudiar 1 o 2 de l'ESO a l'IES CAR, podran estar amb companys de la mateixa classe.
- 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/les 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/les esportistes interns, cap esportista pot rebre visites durant la Etapa d'emergència sanitària pre-Olímpica/Paralímpica.
- 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/les 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/les 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-CST 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 de dilluns a divendres, l'horari serà de 14:45 a 16:15.

Paqueteria

La recepció de paquets es realitzarà a la illeta del hall d'entrada del CAR. El lliurament pot ser immediat, l'horari serà de 9h a 17h.

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/a les esportistes becats, entrenadors/es 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.

Les concentracions hauran de tenir durant aquest període un espai reservat al menjador.

Es permet l'ús del menjador als/a les esportistes becats i entrenadors/es que prefereixin portar la seva carmanyola amb el seu propi àpat. No es permet compartir cap tipus d'aliments (oli, sal, etc ...). No està permesa la introducció de sandvitxeres, ni cap altra utensili aliè al restaurant.

Se serviran 4 àpats al dia, esmorzar, dinar, berenar i sopar, als/a les 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	07:15h - 10:00h	08:00h - 10:00h
Dinar	13:00h - 15:00h	
Berenar	17:00h - 18:00h (dl i a dv)	
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 del "service" més de 7 persones a l'hora, recepcionant àpats, mentre una vuitena 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.

L'esportista haurà de romandre el temps imprescindible pel consum de l'àpat, per facilitar que hi hagi sempre espais lliures per a altres esportistes, entrenadors/es i personal. De seguida en acabar haurà de posar-se la mascareta i anar-se'n del menjador. La cadira haurà de ser col·locada, recolzada sobre la taula, per indicar que aquell espai encara no ha estat netejat.

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 4 estacions. Per a cada estació hi haurà personal de cuina que servirà els/les 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/les esportistes en règim mixt, i règim Entrenament autoritzats, 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 pot modificar la distribució de taules i cadires existent al menjador.
- Els transportistes de menjar de fora (i *riders*) no podran accedir dins el CAR, qualsevol menjar portat de fora s'haurà de menjar al restaurant del CAR.
- Com a norma general, no es guardaran àpats. En cas de necessitat el departament de tutoria podrà guardar àpats quan consideri que està justificat.

Servei de Cafeteria

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.

L'ús de la mascareta mentre no es consumeix, és obligatori.

Les 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 20 persones.

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, coberteria 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/les esportistes facin ús dels espais a l'aire lliure el màxim de vegades i temps possible. També es recomana estar únicament amb el grup d'entrenament o grup de classe de l'IES, i que en cas d'estar amb d'altres grups es respectin les mesures d'ordre general (distanciament, neteja, mascareta i temps imprescindible).

Aforaments Zones Comunes de Residència

- Sala Esbarjo: màxim 30 persones
- Biblioteca: màxim 14 persones
- Sala d'estudis Beijing: màxim 2 persones
- Sala d'estudis London: màxim 5 persones
- Sala d'estudis Rio: màxim 1 persona, porta sempre oberta.
- Sala informàtica: màxim 11 persones i amb reserva prèvia, ús prioritari d'Universitaris.
- Sala de jocs: màxim 5 persones
- Es considerarà l'adequació i ús de la terrassa davant de la Sala d'Esbarjo com a àrea afegida d'esbarjo.

Les Aules d'estudi i la Sala d'informàtica es poden reservar enviat un correu a reserva.sales@car.edu

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/es 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.

Pautes mèdiques i de conducta d'esportistes simptomàtics no confirmats, o d'esportistes considerats contactes estrets.

La política de control i contenció de la pandèmia al CAR, passa per la detecció de casos d'esportistes que presentin símptomes compatibles amb la Covid-19, però també de manera proactiva, amb la detecció de casos asimptomàtics, a partir de cribratges periòdics a càrrec del Centre.

En aquest sentit es demana, també, una actitud proactiva per part de la Comunitat CAR. Els/les esportistes, entrenadors/es i personal del centre, podran participar voluntàriament en aquests cribratges periòdics, per tal de localitzar aquelles persones que, sense símptomes i per tant sense saber-ho, podrien ser focus de transmissió de la malaltia.

Aquest cribratge es realitzaran mitjançant el test ràpid d'antígens.

En cas que un esportista hagi estat classificat per part dels serveis mèdics com:

- cas amb símptomes compatibles amb infecció per COVID19 **(no confirmats)**.
- cas en estudi per contacte estret amb una persona amb COVID19 **(contacte estret)**.

Ha de seguir estrictament les pautes que s'indiquin des del Servei de Medicina del CAR-CST. Amb aquest propòsit, el/la metge/ssa responsable de cada esport entregarà als/a les esportistes afectats un document (en paper o per email) amb les pautes a seguir, insistint principalment en la importància d'una actitud responsable per salvaguardar la salut personal i col·lectiva (Annex 4).

Des del primer moment l'esportista ha d'estar en aïllament i haurà de marxar del CAR, com més aviat millor, a no ser que hi hagi un motiu que justifiqui la demora de la

sortida o la seva estada al CAR durant l'aïllament, motiu que haurà de ser validat pels serveis mèdics i un membre de l'equip de direcció.

Cal tenir present però, que **les persones que ja han tingut una infecció pel SARS-CoV-2 confirmada per PCR durant els 3 mesos anteriors**, estan exemptes de fer quarantena, en no haver-hi descrits en el moment actual casos de reinfecció abans d'aquest període. No obstant això, cal tenir en compte que, de manera excepcional, si una persona que s'ha recuperat de la COVID-19 té nous símptomes molt suggestius de COVID-19, podria ser necessari avaluar-la i, si cal, realitzar-li un TAR o una nova PCR, especialment si la persona ha tingut contacte proper amb algú infectat per la COVID-19. (Protocol d'actuació en front del nou SARS CoV, 2.3.2021, Catsalut, Generalitat de Catalunya)

Per un principi de precaució, en la població general i en altres llocs on encara la cobertura vacunal és baixa, i on pot haver-hi més transmissió a persones susceptibles, **les persones vacunades**, si són considerades com a contactes estrets, en cas d'exposició, han de realitzar la quarantena corresponent i se'ls ha de realitzar les proves diagnòstiques corresponents.

Comunicació:

Els Serveis Mèdics del CAR-CST faran el seguiment telefònic del cas i li indicaran els passos concrets que ha de fer l'esportista, fent-se entrega del document. El contacte amb els Serveis Mèdics serà, per tant, únicament per telèfon. Sota cap circumstància, l'esportista es presentarà als Serveis Mèdics sense una cita prèvia.

Les persones en aïllament hauran de tenir registrat el número de mòbil de tutoria per poder-se comunicar amb els tutors/es per veu o missatgeria.

Aquestes persones han d'estar localitzables al llarg de tot el període de seguiment.

Hauran d'estar en aïllament:

- Els **casos sospitosos/no confirmats**: estaran en aïllament, preferentment a casa seva, o al CAR si no es poden desplaçar, a l'espera del resultat del test d'antígens o de la PCR i s'iniciarà la recerca dels seus contactes. Si el test d'antígens o la PCR són negatius i no hi ha alta sospita clínica, el cas es dona per descartat i finalitza l'aïllament.
- Si són **contactes estrets** d'un cas positiu han de fer aïllament durant 10 dies, preferentment a casa seva, o al CAR si no es poden desplaçar.
- Si el test d'antígens o la PCR són positius es consideren **casos confirmats** i han de fer un aïllament durant 10 dies, preferentment a casa seva, o al CAR excepcionalment si no es poden desplaçar.

L'esportista podrà tornar a accedir al CAR només si està validat pel Servei de Medicina del CAR.

Pautes a seguir per aïllaments que es realitzin al CAR dels contactes estrets, o dels no confirmats:

(casos excepcionals que justifiquin la demora en la sortida de l'esportista o la seva estada al CAR durant l'aïllament)

- l'estat d'aïllament o quarantena significa que, en cap cas, es pot tenir contacte amb altres persones.
- l'esportista ha de romandre en aïllament a la seva habitació, excepte en les situacions a les quals se li permeti sortir.
- l'esportista es prendrà i anotarà la temperatura dues vegades al dia (matí i final de la tarda). Han d'evitar la presa d'antitèrmics sense supervisió mèdica durant el període de vigilància per evitar emmascarar i retardar la detecció de la febre.
- l'habitació s'haurà d'airejar, obrint només les finestres, no la porta, com a mínim dues vegades al dia durant 10 minuts.
- els/les esportistes aïllats per **contacte estret** que estiguin en aïllament, i siguin autoritzats pels Serveis Mèdics, podran sortir de l'habitació, sempre amb mascareta, per anar directament al restaurant o a portar la bugada al punt d'entrega i recollida, en les hores que es marquen a continuació. També podran, si són autoritzats pels Serveis Mèdics, realitzar pràctica esportiva.

Horari de menjador i pautes explícites per esportistes casos en estudi.

HORARIS	dilluns a diumenge
Esmorzar	9:45h
Dinar	14:45h
Berenar	17:45h (dl a dv)
Sopar	20:00h

- els horaris de menjador estan escollits perquè l'esportista coincideixi amb el mínim de persones possible.
- de camí al menjador l'esportista ha de portar correctament posada la màscara, i no pot aturar-se per parlar amb ningú, mantenint la distància de seguretat en tot moment.

- en arribar al menjador, igual com han de fer la resta de persones, cas que hagi d'esperar haurà de mantenir també la distància, sense mantenir cap conversa amb ningú.
- l'esportista haurà de seure en taules individuals reservades.
- La màscara només se la podrà treure per menjar, en acabar de seguida haurà de posar-se-la.
- el temps per menjar haurà de ser estrictament l'imprescindible, sense poder-se comunicar amb ningú més enllà de l'imprescindible;
- l'esportista haurà d'identificar-se com a esportista en situació d'estudi, en el moment de deixar la safata, i marxar del menjador cap a la seva habitació sense més demora.

Horari de bugaderia i pautes explícites per esportistes casos en estudi.

<u>HORARI</u>	<u>de dilluns a divendres</u>	<u>15:50-16:00</u>
---------------	-------------------------------	--------------------

- apliquen les mateixes pautes de desplaçament que per anar al restaurant.

Pautes per a la pràctica esportiva:

- els/les esportistes aïllats per **contacte estret** que estiguin en aïllament al CAR, autoritzats pels Serveis Mèdics, podran sortir a fer esport a l'aire lliure un temps limitat d'1 hora, sense material i sense cap contacte ni proximitat amb altres esportistes respectant distàncies de seguretat (5 metres parats, 10 metres corrent), sempre que no presentin simptomatologia i prèvia comunicació i permís del servei mèdic.
- aquests permisos s'autoritzaran per part dels Serveis Mèdics, via correu electrònic (covid19@car.edu). L'esportista informará de la sortida i l'entrada a la recepció de Residència, a l'hora que informará també a Tutoria per whatsapp.
- apliquen les mateixes pautes de desplaçament que per anar al restaurant.

El seguiment i l'alta seran supervisades pel metge responsable de l'esportista

Casos positius per a SARS-CoV-2

Als/a les esportistes confirmats, com a casos positius per a SARS-CoV-2 que no requereixin ingrés hospitalari, se'ls indicarà aïllament domiciliari.

Si excepcionalment no fos possible, l'esportista positiu s'haurà de desplaçar a l'hotel de referència del CST, especialment preparat per aquests casos. El mitjà de transport haurà de ser prioritàriament propi, tot i que podrà organitzar-se el transport per mitjà dels responsables de transport del CAR, o per mitjà d'una ambulància.

Seguint les recomanacions de l'OMS, l'aïllament es mantindrà fins que transcorrin almenys 72 hores des de la resolució de la febre i del quadre clínic amb un mínim de 10 dies des de l'inici dels símptomes.

El seguiment i l'alta seran supervisades pel metge responsable de l'esportista.

- S'indicarà que durant l'aïllament l'esportista romangui a la seva habitació i no podrà sortir-ne fins que els serveis mèdics no ho informin de manera expressa.
- Se li indicarà rentat de mans freqüent (amb aigua i sabó o solucions hidroalcohòliques) especialment després de tossir, esternudar i tocar o manipular mocadors o altres superfícies potencialment contaminades.
- Es prendrà i anotarà la temperatura dues vegades al dia (matí i final de la tarda).
- En cas d'esportistes asimptomàtics/ques, davant l'aparició de símptomes com febre, tos, dificultat respiratòria, malestar general o altres símptomes de cas sospitosos d'infecció per SARS-CoV-2, l'esportista haurà de contactar via telefònica amb el servei mèdic CAR-CST.

Durant el tràmit pel trasllat de l'esportista a l'hotel, aquest restarà al CAR sense moure's de l'habitació d'aïllament. En aquests casos els àpats seran subministrats per alguna persona del personal, en una bossa amb capses de plàstic i serà dipositat al davant de la porta de l'esportista aïllat, perquè la reculli. L'esportista haurà de dipositar les capses dins de la bossa subministrada i tancada, que a l'hora es dipositarà dins d'una altra bossa més gran on s'emmagatzemaran tots els àpats consumits.

L'esportista ha d'informar els serveis mèdics del CAR amb anterioritat de qualsevol viatge, concentració o competició que hagi de fer en un futur pròxim. Una vegada fet, ha de seguir les instruccions que se li donin respecte a aquestes activitats.

L'esportista ha de conèixer i seguir totes les pautes que regiran la vida al Centre.

SERVEIS EXTRAORDINARIS

COSSOS de SEGURETAT

Amb les mesures pertinents, es permet la realització de proves d'accés al cos i promocions de cossos de seguretat, segons el DECRET LLEI 15/2019, de 26 de novembre, pel qual es modifica l'article 13 del Decret llei 4/2010, de 3 d'agost, de mesures de racionalització i simplificació de l'estructura del sector públic de la Generalitat de Catalunya, que otorga aquesta potestat al CAR.

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 assegurï 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 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.

Mesures organitzatives per al personal del CAR en l'etapa post 16 d'octubre 2020 (brot Covid tardor).

Aquest document substitueix l'Apartat 2 del protocol del 5 d'octubre i és vigent fins que es dicti una nova resolució que modifiqui o deixi sense efecte la Resolució SLT/2546/2020, de 15 d'octubre.

Mesures de reorganització.

El CAR es regeix per criteris propis inspirats en la normativa establerta per Funció Pública adreçada a les unitats departamentals de la Generalitat ("Resolució sobre l'aplicació de noves mesures al personal de la Generalitat davant el rebrot de la pandèmia de COVID-19 a Catalunya. 16 d'octubre 2020").

Atesa l'evolució de la pandèmia, en aquesta etapa es garantirà el funcionament del Centre segons el protocol vigent i alhora s'extremaran les mesures de prevenció i seguretat, amb personal prestant serveis presencials i personal prestant serveis en règim de teletreball, segons la naturalesa de la feina i la reorganització duta a terme.

El règim de prestació de serveis en la modalitat de teletreball té caràcter prioritari i únicament es prestaran serveis presencials quan, per la naturalesa de l'activitat, no es puguin dur a terme en la modalitat 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 mentres aquest marc sigui vigent.

Durant aquest etapa posterior al 16 d'octubre del 2020 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.

En concret, per la seva pròpia naturalesa, sobretot cal garantir els següents serveis amb una activitat presencial ajustada al volum d'activitat dels esportistes, dels equips humans i de les incidències que hi puguin haver:

- manteniment general del Centre i dels seus sistemes
- serveis de salut i ciències
- recepcions
- trasllats
- atenció als clients
- tutories
- funcionament de la residència
- aprovisionaments

- seguiment dels serveis externalitzats

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.

Cada cap haurà de posar-se en contacte amb cadascun dels membres del seu equip per a reorganitzar-se.

Poden aplicar-se, sota l'organització dels caps, alternativament o acumulativament segons la tipologia de lloc de treball les següents mesures de reorganització interna, per tal de facilitar l'atenció dels serveis a prestar presencialment entre els membres dels equips:

- 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.

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.

Mesures específiques derivades de les necessitats del servei.

Qualsevol empleat/da 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.

Qualsevol treballador que presti serveis en règim de teletreball, amb excepció dels que pertanyin a grups considerats vulnerables i els que tinguin a càrrec menors de 14 anys o persones dependents o amb discapacitat, ha de reincorporar-se al seu centre de treball amb la màxima brevetat possible quan sigui requerit per necessitats del servei.

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 la 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. S'han de relacionar les tasques fetes en modalitat de teletreball i l'avaluació periòdica.

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.

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.

Mesures gaudiment de permisos i calendari laboral.

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

Situacions especials.

Els/les empleats/des del CAR inclosos en els grups vulnerables davant la infecció de la COVID-19 els és d'aplicació el punt 7.1 de la Instrucció 5/2020, de 24 de maig, sobre reincorporació progressiva als centres de treball, teletreball i altres mesures organitzatives d'aplicació al personal al servei de l'Administració de la Generalitat de Catalunya amb motiu del coronavirus SARS-CoV-2.

Els/les empleats/des del CAR amb fills o filles menors de 14 anys o persones dependents a càrrec que, per la naturalesa de les funcions del lloc de treball, hagin de prestar serveis presencials gaudiran de preferència en l'aplicació dels sistemes de flexibilitat horària, règim de torns i fixació d'horaris especials.

Els/les empleats/des del CAR que han estat contagiats amb la COVID-19 i els que hagin de fer aïllament domiciliari restaran en situació d'incapacitat temporal amb la consideració excepcional de situació assimilada a accident de treball, exclusivament per a la prestació econòmica d'incapacitat temporal del sistema de Seguretat Social.

Els/les empleats/des del CAR que tenen al seu càrrec menors de 12 anys o persones en situació de dependència que han de fer aïllament tot i no haver estat contagiats amb la COVID-19, prestaran serveis en règim de teletreball amb l'aplicació de qualsevol sistema de flexibilitat horària, règim de torns i fixació d'horaris especials. La situació d'aïllament preventiu de la persona en situació de dependència o del menor s'acredita mitjançant comunicat del centre de gent gran i discapacitat, centre educatiu o llar d'infants o bé amb la declaració responsable de la persona interessada. Aquesta

circumstància podrà ésser objecte de verificació pels òrgans o serveis responsables del personal.

En el cas que, per la naturalesa de les funcions del lloc de treball, no es puguin prestar serveis en règim de teletreball s'aplicaran els sistemes de flexibilitat horària, règim de torns, fixació d'horaris especials, adaptació funcional o atribució temporal de funcions previstes a les Instruccions 5 i 6/2020 d'aquesta Secretaria. Si tot i així no resulta possible l'adequada atenció de la persona en situació de dependència o del menor a càrrec, s'autoritzarà el permís per conciliació a què fa referència el punt 8.2 de la Instrucció 5/2020, amb les mateixes condicions i requisits que s'hi estableixen. Aquest permís retribuït es pot concedir igualment durant una part de la jornada de treball sempre que s'acrediti que no pot atendre's adequadament la persona en situació de dependència o el menor a càrrec.

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 en la mesura del possible la utilització de vehicles d'ús compartit.
- 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/de les empleats/des públics/es 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 postposen 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-se de realitzar un viatge, abans de sortir, el treballador haurà de posar-se en contacte amb el CSS, per poder fer la consulta als serveis de prevenció de l'empresa (àrea tècnica i/o àrea de vigilància de la salut), sobre la conveniència

del viatge, i per rebre indicacions de les mesures de prevenció a tenir en compte. El CSS informarà al treballador sobre el contingut d'aquest punt del Protocol i informarà sobre les recomanacions realitzades pels serveis de prevenció. Es recomana consultar també per als viatges privats a l'estranger. Un cop rebuda la resposta

- Resten prohibides les visites externes no relacionades amb la feina. Es recomana l'ús de mitjans telemàtics.

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	ETAPA ESTAT D'ALARMA AFORAMENT GRUP ESTABLE / no COMPARTIT	ETAPA ESTAT D'ALARMA AFORAMENT GRUP NO ESTABLE o COMPARTIT	Instal·lacions CAR	ETAPA ESTAT D'ALARMA AFORAMENT GRUP ESTABLE / no COMPARTIT	ETAPA ESTAT D'ALARMA AFORAMENT GRUP NO ESTABLE o COMPARTIT
MUSCULACIÓ I FORÇA			DISCIPLINES COMBATS		
Sala Musculació Grogia	20	10	Sala de Combats		
Sala Musculació Blava	16	8	Sala de Taekwondo	50	25
Sala Musculació Verda			Sala de Lluita	25	13
Sala Musculació Verda 1	5	4	Sala de Boxa - Boccia	25	13
Sala Musculació Verda 2	5	5	HALTEROFILIA		
Sala de Força Mòdul (separar cardio i altres)	40	20	Sala Halterofília	12	8
CA - Zona de Càrdio	0	0	DISCIPLINES ATLETIQUES		
L- Pes Lliure	7	3	Pista d'atletisme + rampa d'atletisme		
PL- Plaques	9	5	Pista d'atletisme	80	80
PA- Palanca Hammer	8	4	jaalina	8	8
PN- Pneumàtiques	6	3	Perxa 1	8	8
VY- Vibratòries/Inercials	4	2	Alçada 1	8	8
Z- Zona de llançaments	2	1	Longitud 1	8	8
T- Transferència	2	1	Recta Coberta d'atletisme		
R- Rehabilitació	2	1	4 carrers	12	8
SALES POLIVALENTS			Fossat	8	6
Sala Polivalent I(sala blanca)	30	20	Perxa	8	6
Sala Polivalent II (sala grades)	30	20	Perxa- zona de preparació física	4	4
Sala Polivalent III (sala sec inferior)	10	7	Sala Coberta de Salt d'Alçada / Llançaments	15	12
Sala Polivalent IIII(sala sec superior)	15	7	Zona de Llançaments		
Sala exterior CARDIO - temporal	6	6	Zona de Llançaments Pes	9	6
DISCIPLINES GIMNASTIQUES			Zona de Llançaments Disc 1	6	5
Sala de Gimnàstica Artística Masculina	30	20	Zona de Llançaments Martell 1	6	5
Sala de Gimnàstica Artística Femenina	30	20	ESPORTS COL·LECTIUS AMB PILOTA		
Sala de Gimnàstica Rítmica	10	6	Pavelló Poliesportiu de Parquet		
Sala Gimnàstica Trampoli	20	15	Pavelló (hockey, volei, bàsquet)	30	25
NATACIÓ			Pavelló Sintètic		
Piscina coberta 51m			Pavelló Sencer /Bàdminton	12	10
Config. 10 carrers / natació	32	22	Pavelló (hockey, volei, bàsquet)	30	25
Config. 25m / natació	42	22	Camp de Futbol BCN'92		
Config. Piscina WP	25	22	Camp Futbol 11	40	30
Piscina coberta 30m			1 Camp Futbol 7	20	15
Config. Piscina sincro	25	20	2 Camp Futbol 7	20	15
Config. Piscina WP	15	12	ESPORTS "PLATJA"		
Piscina coberta de Salts			Pistes volei platja		
Config. Salts	20	16	Pista 1	8	6
Config.Natació	5	5	Pista 2	8	6
Piscina descoberta 50m			Pistes futbol platja		
Config. 10 carrers / natació	32	22	Camp futbol platja	18	13
Config. 25m / natació	42	22	ESGRIMA		
Config. Piscina WP	25	22	Sala d'esgrima 13 pistes	30	20
Piscina coberta 25m			TIR		
Config. 5 carrers amples / natació (carrers contigus)	15	12	Sala de Tir 13 dianes	15	10
Config. Piscina WP	15	12	Camp de Tir 18 dianes	20	14
ESPORTS DE RAQUETA			BANYES DE VAPOR		
Sala de Tennis Taula	24	16	Bany turc	NO	NO
Pavelló Tennis	20	14	Sauna	NO	NO
Pistes Tennis Terra Batuda	16	11			

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

Mesures d'aïllament domiciliari

MEDIDAS DE AISLAMIENTO DOMICILIARIO (COVID-19)



Annex 3. Altres Infografies

Fes el seguiment i la vigilància dels símptomes



- ▶ Descarrega't l'aplicació **STOP COVID-19 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 9 h a 20 h)

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

Urgències per coronavirus i sanitàries

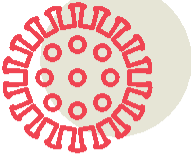
▶ **061** / **Salut Respon**

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

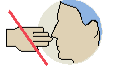


Símptomes en alguns casos

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

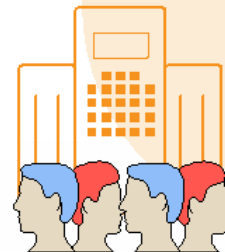
Si tens algun símptoma, podries tenir la malaltia, per això **AÏLLA'T** dels de casa, **AVISA** les persones amb qui has estat en contacte perquè també s'aïllin i **NO SURTIS** de casa (ni a comprar, ni a passejar la mascota, etc.).

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 Català 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.

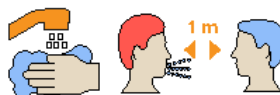
/ Si tens un factor de risc, estàs embarassada o pateixes alguna malaltia crònica.



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 Català de la Salut (13.4.2020)

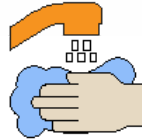
Per a més informació, consulta canalsalut.gencat.cat/coronavirus

13 d'abril de 2020

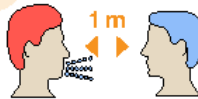
Mesures de **prevenció** que han de seguir **els treballadors** que es reincorporen al **centre de treball**



/ 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.



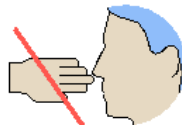
/ **Eviteu els petons** i les **encaixades de mans**.



/ **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 informará 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)

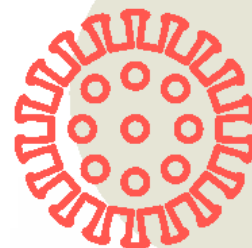


Generalitat
de Catalunya

/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 entrellaçats.



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 i 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.

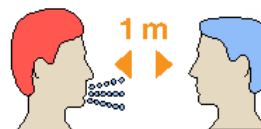
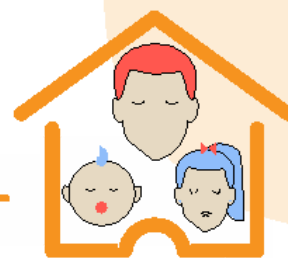
Deixeu a l'entrada les sabates, la bossa, les claus, el casc, la cartera o altres **elements que no necessiteu a dins de casa**.

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

Annex 4. Entregable Aïllament

Aïllament per a casos positius de COVID-19 i casos en estudi, al CAR de Sant Cugat del Vallès

Què és l'aïllament domiciliari? És una mesura que consisteix a mantenir aïllades les persones que estan afectades pel virus, o poden estar-ho, i d'aquesta manera tallar la cadena de transmissió.

Qui decideix l'aïllament de la persona? Els professionals sanitaris decideixen si la persona és candidata a l'aïllament domiciliari, tot avaluant els criteris clínics i les circumstàncies de l'entorn sanitari i social.

Quant temps dura l'aïllament? Segons la valoració individual de cada cas, els professionals sanitaris determinen la durada i el seguiment que se'n fa. És important estar localitzable i seguir en tot moment les seves instruccions.

Des del Servei mèdic es farà el seguiment telefònic de cada cas durant el període de l'aïllament.

A on he de fer l'aïllament?

L'aïllament s'ha de fer a casa. Cal que t'hi desplacis en vehicle privat i amb mesures de protecció adients.

Si ets un cas en estudi, mentre no et puguis desplaçar a casa pots quedar-te al CAR.

Si ets un pacient positiu per la Covid 19 i no pots marxar a casa en vehicle privat, pots fer l'aïllament en un "Hotel Covid". El CAR farà la gestió pertinent.

Quant puc tornar al CAR?

El metge responsable del seguiment donarà l'autorització per que l'esportista es reintegri a les activitats del centre.

Aïllament al CAR

Que he de fer durant l'aïllament mentre estigui al CAR?

L'esportista ha de romandre a la seva habitació des del moment en que es sospita que està contagiada o es detecta que ha estat un contacte estret amb un positiu. La porta de l'habitació ha de mantenir-se tancada.

No pot rebre visites i cal evitar el contacte proper amb qualsevol persona. En cas de tenir símptomes com febre, tos o sensació de falta d'aire, cal trucar als serveis mèdics o al tutor de residència. Cal prendre i anotar la temperatura dues vegades al dia (matí i final de la tarda). S'han d'evitar la presa d'antitèrmics sense supervisió mèdica durant el període de vigilància per evitar emascarar i retardar la detecció de la febre.

L'habitació ha de tenir ventilació directa de l'exterior i s'ha de ventilar un mínim de 10 minuts, 3 cops al dia.

La roba de llit, la muda, les tovalloles, etc. de les persones aïllades s'ha de col·locar en una bossa amb tancament hermètic fins que es renti.

Els residus de la persona malalta, inclòs el material d'un sol ús que hagi utilitzat (guants, mocadors, mascaretes) es recomana eliminar-los en una bossa de plàstic en un cubell d'escombraries que estigui a l'habitació, preferentment amb tapa i pedal d'obertura.

Situacions en les quals es permet sortir de l'habitació (solament contactes estrets):

Sempre cal fer higiene de mans, portar mascareta i mantenir el distanciament amb tothom (inclosos els altres casos en estudi).

- Per fer proves mèdiques
- Per anar al menjador, podran sortir de l'habitació, sempre amb mascareta, per anar directament al restaurant en les hores que es marquen i sense que pugui fer altres activitats.
- Horari de menjador per esportistes en aïllament (de dilluns a diumenge):

Esmorzar	Dinar	Berenar	Sopar
9:45 h	14:45 h	17:45 (dill a div)	20:00h

L'esportista haurà de seure en taules individuals reservades.
En el moment de deixar la safata, haurà d'identificar-se com a esportista en cas d'estudi.
- Per fer activitat física, podran sortir a fer esport a l'aire lliure un temps limitat d'1 hora, sense cap contacte ni proximitat amb altres esportistes respectant distàncies de seguretat (5 metres parats, 10 metres corrent), sempre que no presentin simptomatologia i prèvia comunicació i permís del servei mèdic."