

**PROTOCOL (PLA DE CONTINGÈNCIA) DEL
CAR DE SANT CUGAT PER A LA TEMPORADA 21-22**

(Versió de 24 de desembre de 2021)



PROTOCOL (PLA DE CONTINGÈNCIA) DEL CAR DE SANT CUGAT PER A LA TEMPORADA 21-22

(Versió de 24 de desembre de 2021)

Introducció	4
Objectiu	4
Apartat A. Consideracions Mèdiques i Mesures d'Actuació	
1. Consideracions Mèdiques	5
1.1. Protocol en relació a la situació vacunal	5
1.2. Detecció de casos	6
1.3. Tractament de casos	6
1.4. Pautes a seguir pels aïllaments que es realitzin al CAR dels contactes estret o dels no confirmats	7
1.5 Casos positius per SAR-Cov-2	8
2. Mesures d'Actuació	10
2.1. Admissions	10
2.1.1. Esportistes permanents	10
2.1.2. Viatges	10
2.1.3. Concentracions	10
2.1.4. Serveis	11
2.1.5. Visites i acompanyants	11
2.2. Entrenament d'esportistes i entrenadors/es	11
2.2.1. Horaris	11
2.2.2. Instal·lacions esportives	11
2.2.3. Altres	12
2.3 Normes de residència i restauració	13
2.3.1. Residència	13
2.3.2. Restauració	15
2.3.3. Zones comunes	18
Apartat B. Qüestions laborals	
1. Treball presencial, teletreball i mesures generals de seguretat i salut	19
1.1. Règim de prestació de serveis	19
1.2. Mesures de reorganització interna i flexibilitat horària en la prestació de serveis presencials	19
1.3. Mesures específiques derivades de les necessitats del servei	20
1.4. Mesures destinades a regular la prestació de serveis en la modalitat de teletreball	20
1.5. Mesures gaudiment de permisos i calendari laboral	21
1.6. Formació i reunions	22
1.7. Altres mesures de seguretat i higiene	22
2. Seguretat i salut	22
2.1. Avaluació de riscos i determinació de treballadors especialment sensibles	23
2.2. Protocol en cas d'aparició d'un cas positiu de Covid-19 entre el personal del CAR	25

2.3. Cribratges	26
2.4. Formació	26
2.5. Informació	26
2.6. Empreses subcontractades	26
2.7. Serveis extraordinaris: cossos de seguretat i serveis de rodatge i esdeveniments de la unitat Internacional i Nous Desenvolupaments	26
Annexos	
Annex 1: Aforaments màxims de les instal·lacions esportives	28
Annex 2: Infografies	29
Annex 3. Altres Infografies	30
Annex 4. Lliurable Aïllament	34

PROTOCOL (PLA DE CONTINGÈNCIA) DEL CAR DE SANT CUGAT PER A LA TEMPORADA 21-22

(Versió de 24 de desembre de 2021)

Aquest pla és vigent des del 24 de desembre de 2021 i mentre 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. Aquest document per tant està en continua revisió per això, es recomana verificar les versions i dates per més seguretat que es tracta de la versió en vigor.

Introducció

La funció d'aquest protocol és descriure les pautes de funcionament del CAR, en quan a entrenament i convivència al Centre, durant la temporada 2021-2022. Després de molts mesos de crisi sanitària, tant el Centre com tota la comunitat del seu entorn han incorporat la necessitat d'adaptar-se contínuament a la situació pandèmica i a les normes generals vigents. Les pautes de funcionament formulades es basen en el marc jurídic de context, en el criteri propi de l'equip professional del Centre, els aprenentatges fets i la demostració de la utilitat de les normes testades, a l'haver-se demostrat sobradament la seva utilitat.

Objectiu

Establir mesures que permetin la realització d'entrenaments, i la vida en el Centre, minimitzant les possibilitats d'infecció per COVID-19 dels/les esportistes, entrenadors/es i tot el personal contractat o subcontractat del CAR, prenent en consideració tots els factors de risc de la realitat actual, basant-se en el coneixement existent.

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 (PREVING), amb voluntat d'arribar a acords que salvaguardin la salut del personal del CAR, la de les empreses externes, i la dels usuaris/es esportistes i entrenadors/es.

El CSS dóna conformitat al present text, Protocol del CAR de Sant Cugat per a la Temporada 21-22 (versió de 24 de desembre de 2021).

Apartat A. Consideracions Mèdiques i Mesures d'Actuació. ESPORTISTES I ENTRENADORS/ES AL CENTRE

Temporada 21-22 – Etapa d'entrenament d'esportistes al CAR, segons les pautes d'aforament establertes, les pautes de cura de la salut, específiques pels/per les esportistes del CAR, i les generals per la població, emeses per les autoritats competents.

Abans d'incorporar-se, cada entrenador/a i esportista ha de conèixer perfectament totes les pautes que regiran la vida al centre, que arribaran a les federacions com a document enviat per l'OAC.

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

1. CONSIDERACIONS MÈDIQUES

Els serveis mèdics CAR-CST actuaran segons els procediments i normatives establertes per l'autoritat sanitària.

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, en aquesta temporada 21-22:

- Distanciament social de 2m
- Rentat freqüent de mans
- Ús de mascareta en interiors
- Vigilància activa de la salut
- Reconeixement de la simptomatologia
- Respecte de l'aforament dels diferents espais del CAR
- Ventilació

1.1. Protocol en relació a la situació vacunal i d'immunitat dels esportistes

El CAR, amb la lògica de reduir el risc de contagi entre la família CAR, a l'igual que entre la societat en general, es posiciona a favor de la vacunació de totes les persones que formen part del CAR: esportistes, entrenadors/es, personal intern i extern i col·laboradors/es. Així mateix, el CAR exercirà totes les accions possibles al seu abast, previstes en aquest protocol, dins dels principis de legalitat i respecte a les decisions personals, amb la finalitat de protegir la salut de totes les persones vinculades al Centre.

1.2. Detecció de casos

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.

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 (naso-faringis o nasals).

1.3. Tractament de casos

En cas d'aparició d'un cas COVID positiu, els contactes estrets amb pauta completa de vacunació, i els contactes estrets que hagin passat la Covid-19, confirmada amb PCR els 6 mesos anteriors, estaran exempts de realitzar la quarantena, però no de realitzar proves diagnòstiques, que hauran de realitzar (TAR) el tercer i sisè dia d'aparició del positiu.

Tal com es diu, aquestes persones no hauran de fer quarantena, a no ser que pel motiu que el/la professional sanitari/a consideri (p.e. símptomes compatibles amb COVID19), se li recomani l'aïllament; o bé perquè canviï la normativa general del Salut en aquest sentit.

A més, el contacte estret haurà de restringir la seva activitat social. No podrà tenir contacte amb persones de fora de la seva bombolla acadèmica o esportiva, haurà de realitzar els àpats en un espai reservat, i no podrà fer ús de la cafeteria. Es recomanarà als entrenadors d'adaptar l'entrenament als contactes estrets esmentats.

En cas que un esportista hagi estat diagnosticat com a cas positiu:

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, amb esportistes interns/es i mixtos/es, entregarà als/a les esportistes afectats un document (en paper o per e-mail) amb les pautes a seguir, insistint principalment en la importància d'una actitud responsable per salvaguardar la salut personal i col·lectiva (Annex 4). Els esportistes amb beques d'entrenament, seguiment, estudis, espàrrings o concentracions, hauran de seguir les pautes definides pel seu metge/essa federatiu/va o metge/essa de capçalera.

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.

Comunicació:

En cas d'aïllament d'algun esportista, ja sigui per ser cas positiu o per contacte estret amb recomanació d'aïllament per part dels Serveis Mèdics del CAR-CST, aquests darrers faran el seguiment telefònic del cas i li indicaran els passos concrets que ha de fer l'esportista, fent-se entrega del document de pautes de conducta. 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 o 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 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. Al cap de 10 dies es realitzarà una prova TAR per a confirmar la finalització de la quarantena.

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

1.4. 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'aïrejar, 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	13:00h

Berenar	17:45h (dl a dv)
Sopar	20:00h

- Els horaris de menjador són escollits perquè l'esportista coincideixi amb el mínim de persones possible.
- De camí al menjador l'esportista ha de portar correctament posada la mascareta, 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, en 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@grups.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

1.5. Casos positius per a SARS-CoV-2

Els/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 indicat pel Centre. 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 sospitós 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 alhora es dipositarà dins d'una altra bossa més gran on s'emmagatzemaran tots els àpats consumits.

2. MESURES D'ACTUACIÓ

2.1. Admissions

2.1.1. Esportistes permanents

D'acord amb Resolució SLT/3787/2021, de 23 de desembre, els/les esportistes majors de 13 anys amb beques internes, mixtes, d'entrenament, i els/les esportistes espàrrings o de seguiment, han de tenir al dia el Certificat COVID¹. El Certificat COVID serà requerit a l'entrada al CAR i podrà ser requerit també en altres departaments del Centre.

A l'inici de temporada o quan s'incorporin al CAR per primer cop, els/les esportistes interns/es, mixtos/es i d'entrenament hauran de realitzar la revisió de salut habitual al CAR, consistent en una revisió mèdica exhaustiva (registre Gestor Clínic), una prova d'esforç de salut (en funció de l'evolució pandèmica), i en el cas de les noves incorporacions l'entrevista psicològica.

Es podrà realitzar un cribratge inicial als/les esportistes a l'incorporar-se al Centre o després d'un període de descans, seguit de cribratges periòdics en funció de l'evolució de la pandèmia.

2.1.2. Viatges

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.

2.1.3. Concentracions

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:

- Estar en disposició del Certificat COVID, que haurà d'acreditar-se a l'arribada al CAR, o tantes vegades com sigui sol·licitat en altres departaments del Centre.
- Procedència, segons el que estableixi la legislació al respecte
- Disponibilitat a residència
- Disponibilitat d'instal·lació esportiva

¹ El certificat COVID és un document que acredita la situació d'una persona respecte a la COVID19, segons si s'ha vacunat, ha patit la malaltia o s'ha fet una prova diagnòstica recent, amb les següents valideses:

-Certificat de vacunació contra la COVID19: Vàlid durant un any des de la data de la darrera dosi.

-Certificat de recuperació de la COVID19: Vàlid durant 6 mesos.

-Certificat de prova diagnòstica COVID19 negativa: amb test d'antígens (TAR), vàlid durant 48 h ; amb PCR: Vàlid durant 72 h, realitzats en centres acreditats pel departament de Salut de la Generalitat.

Referència: <http://canalsalut.gencat.cat>

2.1.4 Serveis

Les persones que hagin de fer ús dels serveis del CAR, de manera esporàdica o continuada, hauran de certificar estar en disposició del Certificat COVID, a l'arribada al Centre, i en altres departaments que li sigui demanat. Segons el tipus de servei (p.e. proves d'esforç) se li podrà demanar a més la realització d'un TAR.

2.1.5. Visites i acompanyants

És recomanable no rebre visites. En cas que aquestes siguin necessàries, serà obligatori disposar del Certificat COVID, i presentar-lo cada cop que aquest sigui requerit pel personal contractat o subcontractat del CAR.

2.2. Entrenament d'esportistes i entrenadors/es al Centre

2.2.1. Horaris

HORARI DEL CAR: 7h – 23h seguint la normativa habitual del Centre
HORARI D'ENTRENAMENT: 7h – 21h.

2.2.2. Instal·lacions Esportives

S'hauran de seguir en tot moment les pautes higièniques generals marcades per l'autoritat sanitària:

- Distanciament social
- Rentat freqüent de mans
- Ús de mascareta en instal·lacions interiors, mentre no es realitza pràctica esportiva
- Vigilància activa de la salut i reconeixement de la simptomatologia
- Respecte de l'aforament dels diferents espais del CAR

Les pautes específiques per l'ús d'instal·lacions esportives són les següents

- Podran entrenar en un mateix espai diferents grups d'entrenament
- Es respectarà l'aforament establert
- L'horari haurà d'estar pactat entre el/la responsable de grup i el/la responsable d'assignació d'instal·lacions, amb una antelació de 7 dies.
- El material compartit se seguirà desinfectant amb líquid de superfície i paper.
- Serà obligatori l'ús de tovallola a les sales de força.

Consideracions especials de les 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.
- Les saunes podran ser utilitzades individualment o en grups de màxim 3 persones del mateix grup bombolla. La sol·licitud de sauna s'haurà de fer a la recepció del mòdul, al menys amb 24h d'antelació. Es respectaran en tot moment els horaris, per tal de deixar al menys 30' entre sessió i sessió.
- Els Spas poden utilitzar-se amb un ús controlat d'aforament de 3 persones, sempre que siguin d'una mateixa bombolla.
- Si cal utilitzar-lo, es recomana l'ús individual de l'ascensor, especialment a aquelles persones que no hagin estat vacunades, o que no hagin passat la Covid19 i que per tant no siguin immunes. Podrà ser utilitzat per més d'una persona d'un mateix grup bombolla.

Instal·lacions i espais d'ús comú, 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.
- Els espais comuns exteriors podran ser utilitzats pels/per les esportistes sempre que es respecti la normativa general de distanciament i higiene, vistes més amunt.

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/darrere del mòdul, al voltant/darrere de residència, zona de bungalows, àrea al voltant de la zona de tir, o la piscina exterior, aparcaments i àrees cimentades

2.2.3. Altres

- Proves d'esforç:
Als esportistes sense pauta completa de vacunació o immunitat, hauran d'acreditar una PCR 48h abans de la prova, i se'ls realitzarà un TAR abans de començar-la. Això aplica tant a les proves de laboratori com de camp.
- Fonts:
Podran utilitzar-se les fonts sempre que es faci servir algun bidó o ampolla personal.
- Sessions tècniques:
Podran realitzar-se reunions tècniques de treball relatives al visionament 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, seguint les mesures de prevenció vistes més amunt.

- Vestidors:
Poden utilitzar-se els vestidors segons les condicions que permet la normativa. El seu ús queda condicionat a garantir específicament la ventilació mínima establerta a la normativa vigent en matèria d'instal·lacions tèrmiques d'edificis. Es recomana el compliment de les condicions de ventilació reforçada. No es podran fer servir aparells d'aire per eixugar-se.
- Coffee breaks, berenars i restauració en esdeveniments
Amb caràcter general, si la climatologia ho permet, tots els serveis de restauració d'esdeveniments han de ser realitzats en exterior.

2.3. Normes de Residència i Restauració

Els/les esportistes becats hauran de conèixer les pautes i normes de funcionament d'aquesta nova temporada 21-22.

Seguiran utilitzant-se els materials i productes d'evitació de contagi que estaran disponibles en tot moment a Residència, Restauració i Zones Comunes en quantitats suficients. En cas que falti en qualsevol lloc, cal avisar a la recepció de Residència del CAR.

El Centre en general seguirà disposant de la infografia necessària per informar els residents sobre les mesures recomanables de prevenció.

2.3.1 Residència

Podran fer ús de la Residència els/les esportistes interns, concentracions esportives i altres usuaris, que la direcció del CAR, junt amb els Serveis Sanitaris, hagin acceptat com a hostes.

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

Els/les esportistes interns, hauran de seguir les pautes d'entrada i sortida del centre, indicades en aquest document per aquesta temporada 21-22.

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, tret de la família directa. La visita de família directa als interns, haurà d'enviar el certificat de pauta vacunal completa per accedir a l'edifici. En cas de no estar vacunats hauran de fer la visita fora del recinte del CAR o a les zones comunes exteriors amb mascareta.

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 i 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 de zones comunes (entrenament, menjador, descans) 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 entre-plantas

Es minimitzarà l'ús de l'aire condicionat 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 "convidats/des estables" per habitació, que seran del mateix grup d'entrenament, curs acadèmic o amics.

Només els/les esportistes becats com interns del CAR, podran ser convidats.

Els/les convidats/des podran accedir a l'habitació, sempre que hi hagi un dels/ de les esportistes assignats a l'habitació:

- Horari de 9h a 23h

L'aforament màxim a les habitacions serà de 3-4 persones a les habitacions.

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 o concentrats.
- A l'entrada a la residència l'esportista sempre s'haurà d'identificar a la persona de la recepció de la residència.
- L'horari de Residència és de 7h a 23h, seguint la normativa habitual del Centre.
- 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.

- Els/les esportistes hauran de portar mascareta al sortir de la seva habitació i durant la circulació en espais interiors del CAR.
- Si cal utilitzar-lo, es recomana l'ús individual de l'ascensor, especialment a aquelles persones que no hagin estat vacunades, o que no hagin passat la Covid19 i que per tant no siguin immunes. Podrà ser utilitzat per més d'una persona d'un mateix grup bombolla.
- 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 4 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.

2.3.2. 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, concentracions i altres usuaris, igual que es feia abans de la crisi sanitària, segons els horaris d'entrenament establerts. Tothom està obligat a passar la targeta o tiquet per poder-hi accedir.

Es permet l'ús del menjador als/a les esportistes becats i entrenadors/es que prefereixin portar la seva carmanyola amb el seu propi àpat. No es permet compartir cap mena 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.

Els horaris previstos d'obertura del restaurant són:

HORARIS	dilluns a dissabte	diumenge
Esmorzar	07:00h - 10:00h	08:00h - 10:00h
Dinar	13:00h - 15:00h	
Berenar	17:00h - 18:00h (dll a dv)	
Sopar	20:00h - 22:00h	

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. Hi ha també habilitada l'entrada pel magatzem de bosses d'esport del menjador.

La sortida de l'office es farà pel lloc habitual, que dona directament al menjador, dirigint-nos directament a un espai buit indicat per un adhesiu verd 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.

El camí per deixar la safata usada, i el camí de sortida del menjador seran els mateixos que abans de la pandèmia. Podrà sortir-se també, pel magatzem de bosses.

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 estacions. Per a cada estació hi haurà personal de cuina que servirà els/les esportistes en el següent ordre:

- Amanides
- Postres + oli i sal + pa
- Primers plats
- Segons plats

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

S'ha d'assegurar el manteniment de la deguda distància física de dos metres entre les taules o agrupacions de taules, i de 1,5 metres entre comensals. La taula que s'utilitzi per a aquest fi, haurà de preparar-se d'acord amb el nombre de persones permeses, respectant-se la distància mínima de seguretat interpersonal. El restaurant no podrà superar l'aforament establert i haurà de garantir la ventilació natural o amb altres sistemes de ventilació. L'ús de la mascareta mentre no es consumeix, és obligatori.

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 pels 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 i barra. 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 de la Cafeteria, 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 8:30h a 20h.
- Dissabtes de 8:30h a 14h
- Diumenges i festius 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.

2.3.3. Zones comunes

Seràn espais concebuts per fer trobades en grups, limitats sempre a l'aforament de la zona 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 altres grups es respectin les mesures d'ordre general (distanciament, neteja, mascareta i temps imprescindible).

Aforaments Zones Comunes de Residència

- Sala Esbarjo: màxim 50 persones.
- Biblioteca: màxim 20 persones
- Sala d'estudis Beijing: màxim 4 persones
- Sala d'estudis London: màxim 7 persones
- Sala d'estudis Rio: màxim 2 persona, porta sempre oberta.
- Sala d'estudis Portland: màxim 2 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.

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.

Apartat B. Qüestions laborals

EMPLEATS DEL CAR

1. Treball presencial, teletreball i mesures generals de seguretat i salut

A partir del 24 de desembre de 2021, i d'acord amb la Instrucció 3/2021, de 23 de desembre, tot el personal del CAR es registrarà per les mesures organitzatives que es descriuen a continuació.

1.1. Règim de prestació de serveis

El règim de prestació de serveis en la modalitat de teletreball té caràcter prioritari al llarg de totes les jornades de treball, 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 mentre aquest marc sigui vigent.

Durant aquest etapa posterior al 24 de desembre del 2021 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

Per tal d'assegurar el funcionament adequat del CAR, es manté la necessitat de sol·licitud del teletreball per part de la persona interessada així com una autorització del responsable directe, que vetllarà perquè el servei quedi organitzat adequadament.

1.2. Mesures de reorganització interna i flexibilitat horària en la prestació de serveis presencials

S'habiliten mesures de reorganització interna i flexibilitat horària per al personal als efectes de minimitzar riscos per a la salut personal, que hauran de ser coordinades per cada cap/responsable i comunicades a Recursos Humans.

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 d'esglaonar l'horari d'entrada i sortida

El personal haurà d'introduir diàriament al seu portal els moviments d'entrada i sortida, així com la incidència de teletreball, si s'escau, quan aquesta es combini amb horari o jornades presencials. Tot el personal afectat ha de justificar la incidència de teletreball els dies que no tinguin presència al Centre.

Els empleats i empleades públics que tenen al seu càrrec fills o filles menors de 12 anys o persones en situació de dependència en centres de gent gran o de persones amb discapacitat, quan aquests hagin de fer aïllament preventiu tot i no haver estat contagiats amb la COVID-19, o en cas de tancament de centres educatius, de gent gran o de persones amb discapacitat, 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 o el tancament del centre corresponent 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 ser objecte de verificació pels òrgans o serveis responsables del personal i per la Inspecció General de Serveis de Personal. No serà necessària l'acreditació en cas de tancaments generalitzats en compliment de les indicacions de les autoritats sanitàries.

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 previstos.

Excepcionalment, 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, sempre que es tracti de famílies monoparentals o en què l'altre progenitor presti serveis presencials a jornada completa en el sector públic o privat. Aquest permís es concedirà prèvia declaració responsable de la persona interessada relativa al fet que no hi ha cap persona que pugui fer-se càrrec dels fills o filles o de les persones dependents. A la sol·licitud caldrà adjuntar el volant de convivència i el certificat de l'empresa o organisme en què presten servei les persones adultes que conviuen en el domicili amb indicació dels horaris en què presten serveis. Aquestes circumstàncies podran

ser objecte de verificació pels òrgans o serveis responsables. Aquest permís és vigent fins el moment de finalització de la situació que l'ha motivat. En cas d'incompliment dels requisits, s'haurà de requerir la recuperació horària de les jornades no treballades, sens perjudici de la responsabilitat disciplinària en què s'hagi pogut incórrer. 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.

1.3. 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 que presti serveis en règim de teletreball, amb excepció dels que pertanyin a grups considerats vulnerables i els que tinguin a càrrec menors de 12 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.

1.4 Mesures destinades a regular la prestació de serveis en la modalitat de teletreball

La sol·licitud per part dels empleats/ades, que per la naturalesa de la seva feina ho poden fer, per a la prestació de serveis en modalitat de teletreball i la tramitació per a la seva autorització es realitza per mitjans electrònics. L'autorització correspon al seu cap o responsable directe.

En el cas que es prestin jornades diàries que combinin el règim de prestació de serveis presencials i teletreball, la suma total d'hores no podrà superar la jornada setmanal de trenta-set hores i trenta minuts.

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.

La distribució de les hores d'una jornada en horari efectiu de treball haurà de respectar la franja horària acordada de disponibilitat (de 9 a 14h de dilluns a divendres). La resta de jornada en règim de teletreball admet una flexibilitat total, respectant les pauses i els descansos entre jornades.

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

El cap del departament o unitat exercirà la supervisió de la prestació de serveis en la modalitat de teletreball. 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.

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

1.5. 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.

1.6. Formació i reunions

Les formacions i reunions organitzades pel CAR s'han de realitzar preferentment en format virtual. Les que es facin presencials hauran de garantir les mesures de seguretat i salut laboral COVID 19.

1.7. Altres mesures de seguretat i higiene

Certificat COVID i restauració

D'acord amb la Resolució SLT/3787/2021, de 23 de desembre, els establiments on es realitzen activitats de restauració, al CAR a la cafeteria i el restaurant, els usuaris hauran d'estar en possessió del Certificat COVID, que serà sol·licitat per personal de l'empresa proveïdora, en el cas de la cafeteria, i per personal del CAR, en el cas del restaurant.

Es mantenen les pautes recomanades generals d'eficàcia provada fins ara:

- El freqüent rentat de mans, amb aigua i sabó o solucions hidroalcohòliques.
- Distància interpersonal de 2 m i ús obligatori de mascareta en zones comunes interiors.
- La neteja de les dependències administratives, amb els productes habituals, per part de l'empresa assignada i d'acord amb un pla específic.
- 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. Podrà ser utilitzat per més d'una persona d'un mateix grup bombolla.
- Els empleats públics tenen el deure de l'autoprotecció en tot moment, emprant les mesures al seu abast, controlant símptomes compatibles amb la Covid19, respectant els aïllaments preventius, usant els EPIs, mantenint la distància interpersonal, entre d'altres.
- Es mantenen els fluxos de circulació en diferents espais comuns, les restriccions d'aforament i la ventilació forçada dels espais.

2. Seguretat i salut

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.

Es compta amb l'assessoria del Servei de Prevenció Aliè (SPA), per la realització de l'avaluació de riscos específica del lloc de treball, i la determinació dels treballadors especialment sensibles (TES).

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 Sanidad²) s'assignarà un material de protecció que el personal estarà obligat a utilitzar (apartat B-2.1).

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

2.1. Avaluació de riscos i determinació de treballadors especialment sensibles.

El juliol de 2021, el CAR va canviar de proveïdor de Servei de Prevenció Aliè (SPA). Si fins llavors aquesta tasca era realitzada per l'empresa GESEME, a partir de l'1 de juliol se'n va fer càrrec l'empresa PREVING.

En quan a l'avaluació de riscos, segueix vigent el protocol realitzat per GESEME, "Pla Etapa de Represa Davant el SARS-CoV-2" de 21 de gener de 2021.

Basat en aquest protocol, es posaran a disposició dels treballadors del CAR les mesures de protecció que s'expliquen tot seguir, en funció de l'exposició de risc i l'activitat realitzada pel treballador:

- 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).
 - mascaretes quirúrgiques
 - gel hidroalcohòlic amb dispensador
 - mocadors de paper
 - 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).
 - mascaretes FFP2 (no són recomanables les mascaretes amb vàlvula tant pel personal com pels/per les esportistes)
 - ulleres protectores

² 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)

- sabons de neteja immediata de superfícies
 - mampares de protecció
- Protocols específics: aplicables al personal del CAR amb exposició de risc al 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

Treballadors/es Especialment Sensibles (TES) a l'exposició al coronavirus SARS-CoV-2:

Tal com va realitzar-se en etapes inicials, els/les treballadors/es tenen el dret a ser reconeguts com a TES, pels que l'empresa a de procurar els mitjans materials i organitzatius que els/les permeti realitzar la seva tasca amb el màxim de seguretat possible. Els correspon als serveis de prevenció, col·laborar amb les empreses a determinar la consideració d'un/a treballador/a com a TES. PREVING serà l'empresa que determinarà aquesta condició i els tipus de protecció material o organitzativa que cal tenir en compte per cada cas.

Perquè un/a treballador/a sigui considerat TES, ha de ser major de 60 anys, o tenir alguna de les següents patologies:

- Diabetis
- Malaltia cardiovascular, inclosa hipertensió

- Malaltia pulmonar crònica
- Immunodeficiència
- Càncer en fase de tractament actiu
- Embaràs

Si és el cas, de manera voluntària, el treballador haurà de posar-se en contacte amb el Comitè de Seguretat i Salut (CSS), perquè el Comitè programi amb PREVING una data de visita per a realitzar el reconeixement mèdic d'empresa, i així poder-se emetre l'informe descriptiu de la seva condició. En l'emissió de l'informe, tal com diu la Instrucció de Funció Pública, l'SPA haurà de tenir en compte, a més de les patologies comunicades pel treballador, l'estat de la seva vacunació respecte la Covid-19.

En funció de l'avaluació del risc, els seran aplicables adaptacions funcionals, sistemes de flexibilitat horària, règim de torns o fixació d'horaris especials i, en cas que no puguin prestar serveis presencials, es podrà habilitar el teletreball mitjançant fórmules especials, com les atribucions temporals de funcions diferents a les pròpies del lloc ocupat per reforçar altres unitats o serveis o mecanismes de posada a disposició com encàrrecs de funcions concrets i específics tot i que no siguin propis dels llocs que s'ocupen, sempre que siguin funcions adequades al seu cos, escala o categoria, i sense minva en les retribucions. En darrera instància, els serveis de prevenció informaran al personal facultatiu d'atenció primària de la impossibilitat d'adaptació del lloc, protecció adequada per evitar el contagi o canvi de lloc de treball per tal que passin a la situació d'incapacitat temporal, que serà considerada com a assimilada a accident de treball als efectes de la prestació econòmica d'incapacitat temporal, o la que correspongui d'acord amb la normativa de la Seguretat Social.

2.2. Protocol en cas d'aparició d'un cas positiu de Covid-19 entre el personal del CAR

Es recomana que el personal del CAR realitzi una vigilància activa, és a dir, que es prengui la temperatura amb freqüència, 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 que, amb l'assessoria del Servei de Prevenció, es realitzi el protocol que aquesta recomani.

En cas que algun/a treballador/a 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.

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.

2.3. 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, podrà voluntàriament i a càrrec del Centre, realitzar també el test ràpid d'antígens. El personal de les empreses subcontractades o amb activitats al centre, podran participar també en aquests cribratges.

2.4. Formació

Com a part de la comunicació amb el personal, el Servei de Prevenció Aliè, posarà 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.

La formació serà posada a disposició del personal en format online, per poder ser realitzat amb comoditat.

2.4. Informació

El Servei de Prevenció Aliè (Preving) posa a disposició dels treballadors del CAR un servei d'assistència psicològica per qüestions relacionades amb la Covid-19, en l'adreça electrònica de més a baix. De la mateixa manera, el Comitè de Seguretat i Salut seguirà com fins ara atenent les preguntes i necessitats que tinguin els empleats, que en cas necessari seran trameses als serveis de Vigilància de la Salut de Preving.

[/https://www.preving.com/psicosalud2/](https://www.preving.com/psicosalud2/)

2.6. Empreses subcontractades

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.

2.7. Serveis extraordinaris: cossos de seguretat i serveis de rodatge i esdeveniments de la unitat Internacional i Nous Desenvolupaments

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 atorga aquesta potestat al CAR.

Serveis extraordinaris: serveis de rodatge i esdeveniments de la unitat Internacional i Nous Desenvolupaments

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

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

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

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

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

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

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

S'implementarà mesures perquè les peces de roba 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.

Anexos

Annex 1: Aforaments màxims de les instal·lacions esportives

Instal·lacions CAR	AFORAMENT GRUP ESTABLE / no COMPARTIT	AFORAMENT GRUP NO ESTABLE o COMPARTIT	Instal·lacions CAR	AFORAMENT GRUP ESTABLE / no COMPARTIT	AFORAMENT GRUP NO ESTABLE o COMPARTIT
MUSCULACIÓ I FORÇA			DISCIPLINES COMBATS		
Sala Musculació Grogà	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)	63	34	Sala Halterofília	12	8
CA - Zona de Càrdio / CAB Càrdio Boxa	2 / 8	2 / 5	DISCIPLINES ATLÈTIQUES		
L- Pes Lliure	6	2	Pista d'atletisme + rampa d'atletisme		
PL- Plaques	12	6	Pista d'atletisme	80	80
PA- Palanca Hammer	12	6	jaalina	8	8
PN- Pneumàtiques	8	4	Perxa 1	8	8
VY- Vibratòries/Inercials	5	2	Alçada 1	8	8
Z- Zona de llançaments	3	2	Longitud 1	8	8
T- Transferència	3	2	Recta Coberta d'atletisme		
R- Rehabilitació	4	3	4 carrers	12	8
SALES POLIVALENTS			Fossat	8	6
Sala Polivalent I(sala blanca)	20	12	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		
DISCIPLINES GIMNÀSTIQUES			Zona de Llançaments Pes	9	6
Sala de Gimnàstica Artística Masculina	30	20	Zona de Llançaments Disc 1	6	5
Sala de Gimnàstica Artística Femenina	30	20	Zona de Llançaments Martell 1	6	5
Sala de Gimnàstica Rítmica	10	6	ESPORTS COL·LECTIUS AMB PILOTA		
Sala Gimnàstica Trampolí	20	15	Pavelló Poliesportiu de Parquet		
NATACIÓ			Pavelló (hockey, volei, bàsquet)	30	25
Piscina coberta 51m			Pavelló Poliesportiu Sintètic		
Config. 10 carrers / natació	32	22	Pavelló Sencer /Bàdminton	12	10
Config. 25m / natació	42	22	Pavelló (hockey, volei, bàsquet)	30	25
Config. Piscina WP	25	22	Camp de Futbol BCN'92		
Piscina coberta 30m			Camp Futbol 11	40	30
Config. Piscina sincro	25	20	1 Camp Futbol 7	20	15
Config. Piscina WP	15	12	2 Camp Futbol 7	20	15
Piscina coberta de Salts			ESPORTS "PLATJA"		
Config. Salts	20	16	Pistes volei platja		
Config.Natació	5	5	Pista 1	8	6
Piscina descoberta 50m			Pista 2	8	6
Config. 10 carrers / natació	32	22	Pistes futbol platja		
Config. 25m / natació	42	22	Camp futbol platja	18	13
Config. Piscina WP	25	22	ESGRIMA		
Piscina coberta 25m			Sala d'esgrima 13 pistes	30	20
Config. 5 carrers amples / natació (carrers contigus en sentits oposats i parades en costats oposats)	15	12	TIR		
Config. Piscina WP	15	12	Sala de Tir 13 dianes	15	10
ESPORTS DE RAQUETA			Camp de Tir 18 dianes	20	14
Sala de Tennis Taula	24	16	BANYES DE VAPOR		
Pavelló Tennis	20	14	Bany turc	NO	NO
Pistes Tennis Terra Batuda	16	11	Sauna	NO	NO

Annex 2: Infografies

Mesures d'aïllament domiciliari

MEDIDAS DE AISLAMIENTO DOMICILIARIO (COVID-19)



RECOMENDACIONES PARA EL RESTO DE HABITANTES DE LA CASA

- ▲ Evitar el contacto con la persona con síntomas, sobre todo los colectivos vulnerables: personas ancianas, con enfermedades crónicas, inmunodeprimidas o embarazadas.
- ▲ Procurar que sea una única persona la que proporcione atención al paciente.
- ▲ Lavarse las manos con agua y jabón o solución hidroalcohólica después de cualquier contacto con el enfermo o su entorno inmediato.
- ▲ Desinfectar con frecuencia grifos, interruptores y pomos de puertas, sobre todo si el enfermo utiliza las zonas comunes.



ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA

SI EL ENFERMO NECESITA SALIR DE LA HABITACIÓN DEBE LLEVAR MASCARILLA QUIRÚRGICA (SIN FILTROS) Y MANTENER LA DISTANCIA DE SEGURIDAD



TELÉFONO OPERATIVO PARA COMUNICARSE CON EL PERSONAL SANITARIO



LIMPIEZA CON LEJÍA 1:100 (10 cc. POR CADA LITRO DE AGUA)



LA HABITACIÓN DEBE ESTAR BIEN VENTILADA HACIA EL EXTERIOR DE LA VIVIENDA



CUARTO DE BAÑO DE USO EXCLUSIVO PARA EL AFECTADO SI ES POSIBLE



CUBO DE BASURA, CON TAPA DE APERTURA DE PEDAL, Y EN SU INTERIOR UNA BOLSA CON AUTOCIERRE



PUERTA CERRADA

LAVAR PLATOS Y CUBIERTOS A ALTAS TEMPERATURAS (SI ES POSIBLE LAVAVAJILLAS)



CORRECTO LAVADO DE MANOS: DE 40 - 60 SEGUNDOS CON AGUA Y JABÓN (DE MANERA OCASIONAL, CON SOLUCIÓN HIDROALCOHÓLICA)



LA ROPA Y LAS SÁBANAS DEBEN INTRODUCIRSE EN UNA BOLSA CERRADA PARA TRASLADARLA A LA LAVADORA (LAVAR A 60° - 90°)



WUOLAH

Annex 3. Altres Infografies

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.



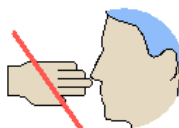
/ **Eviteu els petons** i les **encaixades de mans**.



/ **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 (13.4.2020).

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

Síntomes del coronavirus



Si tens algun símptoma, podries tenir la malaltia, per això **AÏLLAT** 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.



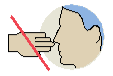
- S'ha d'evitar el contacte proper amb persones que tinguin símptomes d'infecció respiratòria.



- 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.



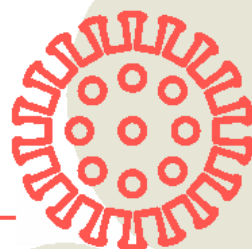
- Cal fer un ús responsable del sistema de salut.



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, © Generalitat de Catalunya. Servei Català de la Sa. i (22.3.2020)

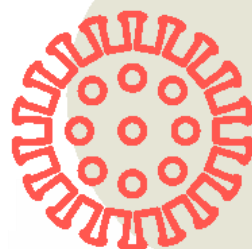


Generalitat
de Catalunya

/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.



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



**Generalitat
de Catalunya**

/Salut

Annex 4. Lliurable 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 emmascarar 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 (dll a dv)	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 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."