

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

(Versió de 25 d'abril de 2022)



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

(Versió de 25 d'abril de 2022)

Introducció	3
Objectiu	3
Apartat A. Consideracions Mèdiques i Mesures d'Actuació ESPORTISTES I ENTRENADORS/ES AL CENTRE	
1. Consideracions Mèdiques	4
1.1. Protocol en relació a la situació vacunal i d'immunitat dels esportistes	4
1.2. Detecció i tractament de casos positius de SARS-CoV-2	5
2. Mesures d'Actuació	6
2.1. Admissions	6
2.1.1. Esportistes permanents	6
2.1.2. Viatges	6
2.1.3. Concentracions	6
2.1.4. Serveis	7
2.1.5. Visites i acompanyants	7
2.2. Entrenament d'esportistes i entrenadors/es	7
2.2.1. Instal·lacions esportives	7
2.2.2. Altres	8
2.3 Normes de residència i restauració	9
2.3.1. Residència	9
2.3.2. Restauració	10
2.3.3. Zones comunes	12
Apartat B. Qüestions laborals PERSONAL DEL CAR	
1. Ús de la mascareta i règim de treball	13
1.1. Règim de prestació de serveis	13
1.2. Empleats i empleades públics diagnosticats de COVID-19	14
1.3. Activitats i serveis que s'han de prestar presencialment	14
1.4. Mesures destinades a regular la prestació de serveis en la modalitat de teletreball	14
1.5. Mesures gaudiment de permisos i calendari laboral	15
1.6. Altres mesures de seguretat i higiene	15
2. Seguretat i salut	16
2.1. Avaluació de riscos i determinació de treballadors especialment sensibles	16
2.2. Protocol en cas d'aparició d'un cas positiu de Covid-19 entre el personal del CAR	18
2.3. Cribratges	19
2.4. Informació	19
2.5. Empreses subcontractades	19
Annexos	
Annex 1: Infografies. Mesures d'aïllament domiciliari	20
Annex 2. Altres Infografies	21

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

(Versió de 25 d'abril de 2022)

Aquest pla és vigent des del 25 d'abril de 2022 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.

La referència normativa en la que es basa aquest document, és el Real Decreto 286/2022, de 19 de abril, sobre l'ús de mascaretes, que modifica en part la Ley 2/2021, de 29 de març, de mesures urgents de prevenció, contenció i coordinació per fer front a la crisi sanitària ocasionada per la COVID-19, i la Instrucció 2/2022 de Funció Pública, de 21 d'abril, (específicament per l'apartat B d'aquest document).

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 i de relaxament de normes, 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 25 d'abril de 2022).

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.

En aquestes darreres etapes de tornada a la normalitat, s'apel·la a la responsabilitat de cadascú, i la vigilància activa de la pròpia salut, sobretot en aquelles situacions de manca de normativa explícita, pensant sempre en la possible vulnerabilitat de l'altra.

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 obligatori als Serveis Mèdics i Fisioteràpia, Serveis de Ciències, reunions i recomanat a la resta d'espais interiors
- Vigilància activa de la salut
- Reconeixement de la simptomatologia
- 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 i tractament de casos positius de SARS-CoV-2

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.

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.
- Els esportistes amb beques d'entrenament, seguiment, estudis, esparrings o concentracions, hauran de seguir les pautes definides pel seu metge/essa federatiu/va o metge/essa de capçalera.

En cas d'aïllament d'algun/a esportista, per ser cas positiu 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. 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.

Les persones amb símptomes compatibles se'ls recomana que:

- Evitin el contacte amb persones vulnerables
- Es quedin a casa fins que desapareguin els símptomes
- Facin en tot moment un bon ús de la mascareta
- Evitin l'assistència a esdeveniments multitudinaris
- Redueixin les interaccions socials al màxim
- Evitin els espais amb poca ventilació

(CATSALUT 28/3 2022: Actuació en front dels cassos de COVID-19.)

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

Si excepcionalment no fos possible, l'esportista positiu podrà romandre en una habitació aïllada del Centre.

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.

En cas d'aparició d'un cas COVID positiu, els contactes estrets estaran exempts de realitzar la quarantena, però no de realitzar proves diagnòstiques, a criteri mèdic, que hauran de realitzar (TAR) a les 72h d'aparició del positiu.

2. MESURES D'ACTUACIÓ

2.1. Admissions

2.1.1. Esportistes permanents

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 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:

- Procedència, segons el que estableixi la legislació al respecte.
- Disponibilitat a residència.
- Disponibilitat d'instal·lació esportiva.
- El CAR podrà sol·licitar a l'arribada d'aquestes delegacions, la realització de TARs.

S'autoritzaran les concentracions 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:

- Acreditació de pauta completa de vacunació, segons els tipus de vacunes autoritzades per la OMS, o el Certificat Digital. Hauran d'adreçar aquesta informació al correu d'administració de la unitat CMT del CAR.

- Acreditar abans de viatjar, una prova PCR negativa, realitzada màxim 72 hores abans de l'arribada, o una prova TAR realitzada 24 abans. Hauran d'adreçar aquesta informació al correu dels Serveis Mèdics del CAR.
- Procedència, segons el que estableixi la legislació al respecte.
- Disponibilitat a residència
- Disponibilitat d'instal·lació esportiva

Les delegacions internacionals se'ls demanarà la realització d'un TAR a l'arribada al CAR.

Cas de coincidir l'arribada en cap de setmana, o en hores de descans del personal sanitari, se'ls demanarà el funcionament en grup en els desplaçaments i els àpats que realitzin, i es procurarà que no comparteixin la instal·lació esportiva, fins que hagin realitzat el TAR, tant aviat com els serveis sanitaris estiguin en funcionament.

2.1.4 Serveis

Les persones que hagin de fer ús dels serveis del CAR, en funció del tipus de servei a realitzar (p.e. proves d'esforç) se li podrà demanar la realització d'un TAR.

2.1.5. Visites i acompanyants

És recomanable no rebre visites. En cas de que aquestes siguin necessàries, es recomana seguir les pautes higièniques en tot moment (distanciament, mascareta i rentat de mans).

2.2. Entrenament d'esportistes i entrenadors/es

2.2.1. 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 obligatori als Serveis Mèdics i Fisioteràpia, Serveis de Ciències, reunions i recomanat a la resta d'espais interiors
- Vigilància activa de la salut i reconeixement de la simptomatologia

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

- Podran entrenar en un mateix espai diferents grups d'entrenament
- 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.
- Serà obligatori l'ús de tovallola a les sales de força.

Consideracions especials de les instal·lacions:

- 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 (d'aigua calenta o freda) poden utilitzar-se amb un ús controlat d'aforament de 3 persones, sempre que siguin d'una mateixa 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

2.2.2. 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.

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.

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

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

Pautes de vida a la Residència

- Tan sols accediran a la residència els/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.
- 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.

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. La sortida de l'office es farà pel lloc habitual, que dóna directament al menjador.

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.

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:

- Auto-servei d'amanides a l'illa central de l'Office
- 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, que no podran unir-se, 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.

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 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 responsablement quan hi hagi acumulació de persones. La cua es formarà sempre al costat del vidre i paret que conformen per fora l'antiga Botiga del CAR.

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 40 persones.

Horari

- Tots els dies laborables de 8:30h a 20h.
- Dissabtes de 8:30h a 14h
- Diumenges de 8:30h a 12:30h

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 indicada.

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 en els espais obligatoris i temps imprescindible).

Apartat B. Qüestions laborals PERSONAL DEL CAR

1. Ús de la mascareta i règim de treball

Segons la **RESOLUCIÓ PRE/1132/2022, de 21 d'abril, per la qual es dona publicitat a la Instrucció 2/2022, de 21 d'abril, sobre mesures als centres de treball del personal de l'Administració de la Generalitat de Catalunya amb motiu de la crisi sanitària per la COVID-19**, al CAR apliquen les següents mesures organitzatives de caràcter provisional mentre sigui vigent aquest protocol, en motiu de la situació sanitària.

Com a criteri general, l'ús de la mascareta no té caràcter obligatori al CAR.

L'ús de mascareta serà obligatori en els següents supòsits:

- *Serà obligatori fer ús de mascareta en vehicles professionals compartits.*
- *Serà obligatori l'ús de mascaretes per a tota persona treballadora amb símptomes compatibles amb la malaltia o aquelles persones treballadores positives asimptomàtiques. Així mateix, haurà d'utilitzar mascareta tota aquella persona que hagi estat considerada com a contacte estret durant el període que estableixi l'autoritat sanitària. En aquests casos, sempre que sigui possible, es recomana fer treball a distància (teletreball).*
- *Serà obligatori fer ús de mascareta als Serveis Mèdics i Fisioteràpia, Serveis de Ciències i en reunions.*
- *Serà obligatori l'ús per a persones vulnerables, sempre que es romangui en una zona compartida amb altres persones treballadores, en què no es garanteixi uns nivells de ventilació adequats i una distància de seguretat d'1,5 metres, i recomanable el seu ús al resta de les situacions. En aquests casos es recomana utilitzar mascareta tipus FFP2.*

L'ús de la mascareta no serà obligatori en aquelles zones d'ús individual, tipus despatx, mentre l'ocupació sigui d'una sola persona treballadora. Quan en aquesta zona coincideixen més d'una persona, se seguiran els criteris generals, és a dir, es faran servir les màscares si no es pot garantir la distància interpersonal i la ventilació.

En ascensors, es recomana mantenir l'ús de màscares quan s'utilitzin més d'una persona.

Es permetrà l'ús de la màscara a aquelles persones treballadores que, si bé no tinguin obligació de portar-la, prefereixin continuar fent-la servir.

1.1. Règim de prestació de serveis

Excepte en els casos descrits a l'apartat 1.3, s'autoritzarà la prestació de serveis en règim de teletreball amb un màxim de dues jornades diàries setmanals.

Excepcionalment s'autoritzarà la prestació de serveis en règim de teletreball de més de dues jornades setmanals en els supòsits següents:

Els empleats i empleades públics que, per la seva condició de vulnerabilitat, siguin especialment sensibles amb relació a l'exposició al coronavirus SARS-CoV-2, poden prestar serveis en règim de teletreball durant les cinc jornades de la setmana, quan així es determini com a resultat d'una nova avaluació individualitzada del risc realitzada per l'àrea de medicina del treball dels serveis de prevenció. Mentre no s'efectuï la nova valoració es mantindrà la vigència de l'anteriorment realitzada.

En els casos en què, per la naturalesa de l'activitat laboral o de les funcions del lloc de treball, no es puguin prestar serveis en règim de teletreball, s'han de seguir les recomanacions dels serveis de prevenció de riscos laborals i s'han aplicar, si s'escau, sistemes de flexibilitat horària, fixació d'horaris especials, adaptacions funcionals o atribució temporal de funcions.

Amb aquest Protocol deixen de ser aplicables les mesures organitzatives i de flexibilitat horària previstes en anteriors versions.

1.2. Empleats i empleades públics diagnosticats de COVID-19

Els empleats i empleades públics que hagin estat diagnosticats de COVID-19 i no se'ls hagi expedit comunicat de baixa laboral, poden prestar serveis en règim de teletreball durant les cinc jornades diàries setmanals fins un màxim de 10 dies naturals, moment en el qual l'empleat/ada s'ha de reincorporar.

Quan, per la naturalesa de l'activitat laboral o de les funcions del lloc de treball, no es puguin prestar serveis en règim de teletreball, s'han de seguir les recomanacions concretes dels serveis de prevenció de riscos laborals.

1.3. Activitats i serveis que s'han de prestar presencialment

- Recepcions (CAR, Mòdul, Residència)
- Manteniment
- Logística / Transports
- Tutoria
- Fisioteràpia
- Fisiologia i Nutrició
- Medicina
- Preparació física
- Residència

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 a la seva persona responsable directe. Aquesta sol·licitud només s'ha de tornar a tramitar quan impliqui una modificació respecte de l'autorització emesa anteriorment per part de la persona responsable.

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.

En el cas de departaments o serveis on diverses persones sol·licitin parcialment la modalitat de teletreball, el/la cap haurà de formular una distribució de dies de teletreball i presencialitat en què no hi hagi coincidències i s'asseguri tant com sigui factible la presencialitat de part de l'equip tots els dies de la setmana.

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/la cap del departament o unitat exercirà la supervisió de la prestació de serveis en la modalitat de teletreball parcial 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 parcialment 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.

1.5 Mesures de 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. Altres mesures de seguretat i higiene

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.
- Ús recomanable de mascareta en zones comunes de les àrees de despatxos interiors, i **obligatori als Serveis Mèdics i Fisioteràpia, Serveis de Ciències, i reunions de més de dues persones.**
- 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.

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 Sanidad¹) 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.

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 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
- 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
 - 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.

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. 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/)

2.5. 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.

Annex 1: 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.



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°)



Annex 2. Altres Infografies

13 d'abril de 2020

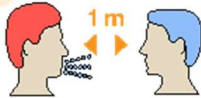
Mesures de prevenció que han de seguir els treballadors que es reincorporen al centre de treball



/ 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.



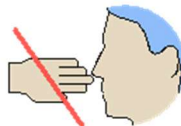
/ **Eviteu els petons** i les **encaixades de mans**.



/ **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 informà de les mesures organitzatives i de prevenció que hagi determinat, com l'ús de mascaretes, de guants i d'altres elements de protecció.

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

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.



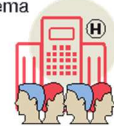
- S'ha d'evitar el contacte proper amb persones que tinguin símptomes d'infecció respiratòria.



- 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.

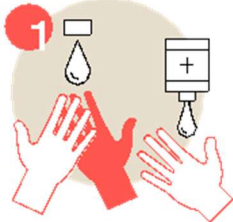


22 d'abril de 2020

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 entrelaçats.



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.



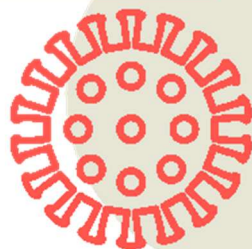
10 / Utilitzeu el mateix paper per tancar l'aixeta.

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

2020. © Generalitat de Catalunya. Servei Català de la Sa. at (22.3.2020)

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. © Caranitat de Catalunya. Servei Català de la Salut (22.3.2020).



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