

## 7. PROTOCOL COVID PER L'ACTIVITAT

### L'ESPORTISTA

- **Es recomana que els desplaçaments dels esportistes es facin de forma individual** o exclusivament amb familiars convivents. S'evitaran en la mesura dels possibles els desplaçaments col·lectius, o en cas que aquests es produeixin, cada esportista haurà de fer ús individual de les mascaretes.
- Sempre que sigui possible, arribarà al lloc de l'activitat amb **temps suficient i la roba esportiva ja posada** (excepció del calçat)
- **Mantindrà la distància de seguretat** tant fora com dins de la instal·lació i en els seus desplaçaments. Procurarà, sempre que sigui possible, evitar el contacte amb altres participants i públic en els espais col·lectius.
- Cada esportista farà **ús de la mascareta fins el moment d'iniciar l'activitat esportiva**, menys aquelles persones que presentin algun tipus de malaltia o dificultat respiratòria que pugui veure's agreujada per la utilització de la mascareta. Cal portar 2/3 mascaretes de recanvi.
- **Mantindrà els seus materials i utensilis personals a la bossa pròpia** que aporti a l'efecte. Es podrà deixar al vestidor corresponent durant tota la jornada. No està permès compartir cap mena de material personal. Cal portar roba d'entrenament per 2 sessions (matí i tarda), roba de recanvi per després de l'activitat, calçat esportiu, tovallola, xanquetes, estris d'higiene personal.
- A l'utilitzar els vestuaris i dutxes, cal mantenir també la distància de seguretat i no desplaçar-se sense calçat. **És obligatori dutxar-se**, tant després de la primera franja d'activitat com en finalitzar la mateixa (2 vegades durant la jornada)
- **Procurarà una higiene i desinfecció de mans periòdica** durant tota l'activitat. Es disposarà de gel hidroalcohòlic a tota la instal·lació.
- **Cal portar material d'avitual·lament individual que sigui necessari per a tota la jornada.** No es poden compartir aigües.
- **El material i l'equipament propi haurà de desinfectar-se abans del seu ús**, d'acord amb les instruccions acordades i publicades pel departament competent, les autoritats sanitàries i parlar especial atenció a les descrites pel titular de la instal·lació. **No cal portar pilotes per l'entrenament**, la FCH facilitarà tot el material esportiu per desenvolupar els entrenaments.
- **Cada esportista haurà de portar el seu dinar (carmanyola) per la jornada.** A banda del dinar, es recomana portar fruita, barretes energètiques o similars pels períodes de descans (esmorzar / berenar). S'habilitarà un espai per realitzar per grups els àpats. En cap cas es podrà compartir el menjar o els coberts, gots, etc...

## ELS ACOMPANYANTS

- Es recomana que **els desplaçaments dels acompanyants es facin de forma individual o exclusivament amb familiars convivents**. S'evitarà els desplaçaments col·lectius, o en cas que aquests es duguin a terme d'aquesta manera s'haurà de fer ús individual de les mascaretes.
- **Evitaran la formació d'aglomeracions en els espais d'entorn i accessos a l'activitat.**
- **Mantindran la distància de seguretat permanentment.**
- **Faran ús de la mascareta en tot moment**, menys per a les persones que presentin algun tipus de malaltia o dificultat respiratòria que pugui veure's agreujada per la utilització de la mascareta o que, per la seva situació de discapacitat o dependència, no disposin d'autonomia per a treure's la mascareta o bé presentin alteracions de conducta que facin inviable la seva utilització.
- **No es permetrà en cap cas l'accés de públic / acompanyants a la instal·lació esportiva.** Es recomana romandre a les immediacions de la instal·lació fins que el responsable de l'activitat confirmi que la jugadora és apta (hagi superat el test d'antígens) per participar de l'activitat. Posteriorment, tornar a l'hora de finalització de l'activitat.

## NORMES DE COMPLIMENT OBLIGATORI PER PARTICIPAR A L'ACTIVITAT:

- Cada esportista aportarà una declaració responsable conforme no presenta símptomes de tenir COVID-19 i, en cas d'haver passat la malaltia, declarar que ha superat el període de quarantena escaient. Així mateix, la declaració responsable haurà d'acreditar que no s'ha estat en contacte amb persones infectades o que no s'ha viatjat a zones en risc declarades oficialment en els 14 dies immediatament anteriors al de la signatura del document.
- Cada esportista haurà de portar l'autorització de realització del Test d'antígens (explicat al consentiment)

**ATENCIÓ: Aquesta documentació és obligatori enviar-la per Mail amb la confirmació de l'assistència a l'activitat abans de l'1 de juny. Mail d'enviament:**

**[dmartin@fchandbol.com](mailto:dmartin@fchandbol.com)**