

PLA DE RETORN A L'ACTIVITAT DE LES INSTAL·LACIONS ESPORTIVES
VERSIÓ 03

15/05/2020

MESA SECTORIAL DEL SECTOR DE L'ESPORT

ANDORRA ESPORTS CLÚSTER

Antecedents i propòsit

La documentació i informació presentada a continuació pretén recollir les diferents aportacions d'un total de 29 instal·lacions i organitzacions esportives del país de manera ordenada sota criteris operatius respectuosos amb les recomanacions socio-sanitàries, i amb l'objectiu de que es pugui facilitar la regulació del sector esportiu en el retorn a l'activitat laboral el més aviat possible de forma consensuada, segura i viable.

Aquesta iniciativa ha estat promoguda per l'Andorra Esports Clúster amb la col·laboració del Ministeri de Cultura i Esports amb la intenció de dinamitzar als diferents protagonistes del sector i promoure el consens en la definició de les mesures de prevenció i control contra la Covid-19 facilitant la unitat de criteris d'implementació.

La redacció final d'aquest document es fa arribar a la Secretaria d'Estat d'Esports i al Ministeri de Cultura i Esports un cop revisada per en Joel López Bercianos, biòleg-analista col·laborador d'Actuatech i membre del comitè científic d'assessorament del Govern d'Andorra en l'elaboració del pla de desconfinament del país.

Aquest és un document que es considera viu i que pot anar canviant segons sigui l'evolució de la pandèmia

Sol·licitud al Ministeri d'Esports i Cultura

Ens agradaria que el Ministeri de Cultura i Esports respongués, en la forma que estimi oportuna, als implicats i participants en la realització d'aquest document, i a les propostes que en ell s'hi recullen, en un breu termini temps.

Proposem que el Ministeri de Cultura i Esports valori la viabilitat de totes les propostes aquí exposades poder reprendre l'activitat el més aviat possible.

Participants en la redacció del document¹

GrandValira-Ensisa, GrandValira-Saetde, EMAP-Vallnord, Centre Esportiu d'AnyósPark & Urban Gym's, Morabanc Basquet Club, Naturlandia, FC Andorra, Dúplex, Caldea-Inúu, Centres Esportius Comunal (Serradells, Ordino, Escaldes-Engordany, Palau de Gel de Canillo, Sant Julià de Llòria, Pas de la Casa, Encamp), Padel Serradells, Prínciesport, 360° Extrem, La Borda Crossfit, Crossfit, Escola de Tennis Jean Ba Poux, Directe, Clínica Mobile Andorra, Circuit d'Andorra, Goandpadel, FitBox, Shers Hotels Spa Termes Carlemany, entrenadors personals, Joel López i Andorra Esports Clúster.

¹ La participació en la redacció del document no implica que forçosament hagin d'estar d'acord amb totes les mesures que en ell s'hi proposen.

Índex

Capítol 1: Consideracions Generals per totes les activitats. Pàgina 3.

1. Elements generals de protecció, de control d'espais, protecció personals i de neteja d'espais. Pàgina 3.
2. Classificació d'activitats per grups. Pàgina 6.
3. Fases seqüencials. Pàgina 7.

Capítol 2: Mesures específiques per tipologia d'activitat. Pàgina 9..

1. Gimnasos. Pàgina 9.
2. Centres de fisioteràpia i massatges. Pàgina 11.
3. Activitats outdoor. Pàgina 13.
4. Medi aquàtic. Pàgina 14.
5. Parcs lúdics d'estiu. Pàgina 16.
6. Circuit del Pas de la Casa. Pàgina 18.
7. Pista de Gel.

Capítol 1: Consideracions Generals per tots els grups d'activitat

1.1. Elements generals de protecció, de control d'espais, protecció personals i de neteja d'espais.

1.1.1. Elements de protecció en general

- Instal·lació de pantalles físiques de metacrilat que permetin la separació en zones d'alta aflluència i atenció al client on no es pot garantir un distanciament físic.
- Senyalització adient per garantir el distanciament físic recomanat entre persones.
- Dispensadors de solucions alcohol·liques en l'entrada a totes les instàncies i en les zones calentes, enteses aquestes com les superfícies que tenen múltiples contactes, per tant, major probabilitat de transmetre el virus.
- Proporcionar mocadors d'un sol ús tant per l'entrenador com pel client, si així ho requereix.
- Disposar en totes les instàncies de papereres amb tapa d'obertura amb el peu, amb bossa opaca de 120 microns, per descartar elements d'un sol ús.
- Cartellera i senyalística informativa de les mesures de protecció personals generals.
- Senyalística interior de circulació i gestió dels fluxos de clients per mantenir el distanciament físic:
 - Línies de separació de clients als accessos.
 - Fletxes a les parets i al terra per la distribució i circulació de clients.
 - Cercles de delimitació d'espais a les sales que calguin.
 - Cartells de dutxa obligatòria amb sabó, als vestuaris, i accés a zones aquàtiques.
 - Cartells indicant l'aforament màxim de tots els espais calculats d'acord amb les recomanacions de distanciament físic depenent de l'activitat que s'hi realitza.
- Reducció i gestió de l'aforament per tal de garantir el distanciament físic de 2 m com a mínim en espais que no es realitza cap activitat, i superior, en funció de l'activitat i la seva classificació.
- Adequar els punts d'hidratació per permetre obtenir aigua amb elements d'un sol ús de forma que eviti la discreció del virus.
- L'ús de vestidors i dutxes requereix de la gestió de l'aforament i dels fluxos de pas dels clients, obligant a una desinfecció entre cada ús.
- Establir els pagaments del servei on-line, per facturació bancària o amb tarja de crèdit o aplicacions mòbils.

1.1.2. Elements de control d'espais.

- Utilitzar mecanismes de citació i reserva, per evitar aglomeracions en les instal·lacions i control d'accés.

- Crear un registre d'accés de totes les persones que accedeixen a l'establiment, i un registre dels contactes de les persones que comparteixen activitats, per tal de poder realitzar estudis més acurats fins a no disposar d'un sistema automatitzat de contactes i traçabilitat entre persones i espais.
- Realitzar anàlisis de superfícies en punts calents, d'ambient i zones humides, de forma recurrent, per garantir espais lliures de COVID.

1.1.3. Elements generals de protecció personals

- Realitzar control de temperatura amb termòmetres IR en accedir a l'establiment o àrea d'entrenament, tant per professionals com per clients.
- Realitzar una higiene de mans freqüent (rentat amb aigua i sabó o solucions hidroalcohòliques), després de qualsevol contacte i finalització de l'activitat.
- Evitar tocar-se el nas i els ulls amb les mans abans, durant i després de l'entrenament, sense realitzar una higiene de les mans prèviament.
- Mantenir una distància mínima recomanada de dos metres entre les persones i evitar el contacte sempre que sigui possible.
- Ús de mascareta quirúrgica en tots els ambients interiors i zones urbanes, en cas de realitzar activitats a l'aire lliure utilitzar la mascareta sempre que estiguem a menys de 50 metres d'una altra persona.
- Evitar el contacte amb objectes, superfícies de pas i superfícies de treball o zones d'ús col·lectiu.
- Utilitzar material individual i no compartir objectes entre persones sense una desinfecció prèvia (gots, material d'oficina, material esportiu, mòbils i qualsevol objecte personal).
- Utilitzar de material d'un sol ús sempre que sigui possible, substituint material que puguin arrossegar i dispersar partícules víriques.
- L'ús de les tovalloles per assecar la suor de la cara no s'usarà fins la fase 4, en la fase 4 i 5 es recomana l'ús de tovalloles personals per aquest ús.
- Neteja i/o seguiment de la neteja dels equipaments després de cada ús del seu client amb tovalloletes humides o paper d'un sol ús impregnat amb líquid desinfectant.
- Tapar-se la boca i el nas amb mocadors d'un sol ús o tossir o esternudar, netejar-se les mans i descartar les papereres amb tapa.
- No fer ús de les instal·lacions ni fer activitats a l'aire lliure en cas de sospita de COVID +.
- Realitzar higiene de peus o disposar de peücs/polaines d'un sol ús per evitar la probable dispersió de virus en l'accés a instàncies en les quals es treballa amb el terra o es diposita material en ell. La desinfecció del calçat o l'ús de peücs/polaines serà obligatòria per accedir al domicili d'un client.
- En el cas de no poder garantir el distanciament físic mínim establert per cada activitat o visites a domicilis, cal utilitzar mascaretes ffp2 i es realitzarà canvi de vestimenta i ulleres de protecció.
- L'entrenador realitzarà canvi de roba al finalitzar l'entrenament o al fer canvi de domicili fins no arribar a la fase 4.
- Ventilació periòdica de la sala i al finalitzar una sessió d'entrenament es procedirà a la ventilació i renovació amb aire natural de l'espai d'entrenament durant un mínim de 10 minuts.

- En cas de no poder respectar la distància mínima es poden utilitzar mampares per la separació dels espais. Vàlid també per la separació de màquines d'entrenament cardiovascular.
- Consignes de desinfectar abans i després de fer ús dels equipaments i del petit material.
- Establir l'obligació de desinfectar qualsevol material que pugui ser compartit entre els diferents usuaris.
- Tots els treballadors i treballadores han de comptar amb els equips de protecció individual adients per al desenvolupament de la seva activitat.

1.2. Classificació d'activitats per grups.

Grupo 0: Esportistes

- Grup esportistes professionals, elit i programa ARA (Ciclistes, Motociclistes, Runners, Esquiadors, altres)
- Grup esportistes federats (Ciclistes, Motociclistes, Runners, Esquiadors, altres)

Grup 1: Activitats individuals al aire lliure de baix risc

- Atletisme, Senderisme
- Bicicleta de carretera, Triatló (natació no en piscina)
- Activitats amb teleassistència

Grup 2: Activitats fitness i activitats individuals

- Ioga, pilates, musculació, tennis, padel , golf i pitch & putt
- Natació i les activitats dirigides a l'aigua (aquagym, ...)
- Entrenaments personals a domicili, en estudis i gimnasos.

Grup 3: Activitats individuals al aire lliure

- Bicicleta de muntanya, motociclisme, Escalada, vies ferrades.

Grup 4: Activitats individuals aeròbiques interiors.

- Atletisme, Cycling, Crossfit, Zumba, GAC, aeròbic, step, body pump, body combat, altres activitats dirigides de grup amb treball aeròbic i escalada interior.

Grup 5: Activitats aeròbiques d'equip o contacte, activitats infantils i competicions.

- Futbol, bàsquet, handbol, voleibol, rugby, esports d'equip de federacions andorranes, judo, karate,

Grup 6: Activitats per a col·lectius de risc

- Majors de 60 anys, embarassades 3re trimestre, persones amb patologies prèvies respiratoris o cardiovasculars, diabètics, immunosuprimits.

1.3. Fases seqüencials.

Aquestes fases són consecutives en sentit ascendent o descendent, amb l'objectiu d'adaptar-se a la futura evolució de la pandèmia i evitar tancaments totals de l'activitat.

Fase 0: Contenció de la epidèmia en confinament de la població. Es correspondria amb la fase de desconfinament iniciada el 4/05/2020.

- Adequació dels protocols a les recomanacions sanitàries.
- Adequació de mesures de prevenció i control als espais destinats a activitats lúdiques i esportives.
- Adequació de les activitats i serveis a la situació de la COVID-19.

Fase 1: Relaxació de les mesures de confinament avalades per la situació hospitalària d'ingressos i UCI. Es correspondria amb la primera fase de relaxació de les mesures del confinament fase que s'iniciarà el 13/05/2020.

- Activitats del Grup 1.
- Entrenaments dels esportistes del Grup 0, en aquelles activitats catalogades de risc serà necessari realitzar una prova serològica i una prova de detecció de presència del virus (PCR/Ag) específica de SARS-CoV-2 cada 14 dies.
- Distància física de seguretat de 10 metres per activitats amb desplaçament sostingut superior a 7 km/h (Atletisme).
- Distància física de seguretat de 20 metres per activitats amb desplaçament sostingut superior a 10 km/h (Ciclisme).
- Ús de la mascareta obligatòria en tot moment.

Fase 2: Relaxació de les mesures de confinament avalades per la situació epidemiològica de transmissió del virus amb transmissió comunitària activa.

- Obertura de les activitats del Grup 2 en espais exteriors.
- Obertura de les activitats del Grup 4 en espais exteriors.
- Esportistes del Grup 0 i competicions d'elit. En cas de les competicions d'elit serà necessari realitzar una prova serològica i una prova de detecció de presència del virus (PCR/Ag) específica de SARS-CoV-2 prèvia a la competició (3 dies màxim).
- Els vestuaris de les instal·lacions esportives només es podran utilitzar amb la finalitat de realitzar petits canvis de vestimenta i guardar el material, sense utilitzar les dutxes i altres zones humides.
- Distància física de seguretat de 4 metres quadrats per activitats estàtiques individuals i grupals del Grup 2.
- Distància física de seguretat de 8 metres quadrats per activitats estàtiques individuals i grupals del Grup 4.
- Les activitats grupals no podran superar els 4 usuaris.
- Ús de la mascareta obligatòria.

Fase 3: Relaxació de les mesures de confinament avalades per la situació epidemiològica de transmissió del virus amb transmissió comunitària baixa i mesures de control implementades.

- Obertura de les activitats del Grup 6 en espais exteriors, amb horari limitat, de forma individual i sense interacció amb altres col·lectius ni ús dels vestidors.
- Obertura de les activitats del Grup 2 en espais exteriors i interiors mantenint distància de seguretat de la fase 2.
- Obertura de les activitats del Grup 4 en espais exteriors i interiors mantenint distància de seguretat de la fase 2.
- Els vestuaris de les instal·lacions esportives estaran disponibles i es podran utilitzar amb la finalitat de realitzar petits canvis de vestimenta i guardar el material. S'habilita l'ús de les dutxes sempre que aquestes siguin individuals i es pugui efectuar una desinfecció adequada entre usuaris.
- Les activitats grupals no podran superar els 8 usuaris.
- Ús de la mascareta obligatòria.

Fase 4: Relaxació de les mesures de confinament avalades per control total de la situació epidemiològica del virus a Andorra i l'habilitació de mesures de control poblacional que evitin un nou rebrot.

- Obertura de les activitats del Grup 3 i Grup 5.
- Distància física de seguretat de 2 metres quadrats per activitats estàtiques grupals del Grup 2.
- Distància física de seguretat de 4 metres quadrats per activitats estàtiques grupals del Grup 4.
- Relaxació de les mesures aplicades al Grup 6, permetent espais interiors i ús dels vestidors sense dutxes ni zones d'aigua, mantenint horari específic. La situació epidemiològica permet crear grups de 4 persones per aquest col·lectiu.
- Els vestuaris de les instal·lacions esportives estaran disponibles i es podran utilitzar amb la finalitat de realitzar petits canvis de vestimenta i guardar el material. S'habilita l'ús de les dutxes sempre que aquestes siguin individuals i es pugui efectuar una desinfecció adequada entre usuaris o cada tres hores. En aquesta fase també s'habilita l'ús de zones d'aigua en vestuaris a excepció de banys turcs.
- Les activitats grupals no podran superar els 15 usuaris.
- Ús de la mascareta obligatòria.

Fase 5: Desconfinament de la població i retorn gradual a la normalitat al disposar de solució farmacològica o sense transmissió comunitària del virus.

- Obertura de les activitats Grup 6 sense limitació horària amb altres persones
- Els vestuaris de les instal·lacions esportives estaran disponibles per tots els usuaris.
- S'habilita l'ús de les dutxes sempre que aquestes siguin individuals i es pugui efectuar una desinfecció adequada entre usuaris o cada tres cops al dia.

Capítol 2: Mesures específiques per tipologia d'activitat

2.1. Tipologia activitat gimnasos.

2.1.1. Entrenadors personals a domicili

- L'entrenador realitzarà canvi de roba al finalitzar l'entrenament o al fer canvi de domicili i en el cas de contacte físic amb l'alumne.
- Sempre que es pugui s'utilitzarà paper per a la protecció del material.
- Es procurarà fer la sessió amb el màxim de ventilació natural possible o en espais exteriors.
- Un sol entrenador en el domicili.
- Promoure l'ús d'ampolles d'aigua individuals envasades.
- El client està obligat a utilitzar una tovallola personal.
- Les sessions seran individuals o per nuclis familiars.
- El client haurà de realitzar una neteja i desinfecció diària dels espais d'entrenament.
- Ús obligatori de la mascareta.
- Marcar o separar els equipaments desinfectats.

2.1.2. Entrenadors personals als estudis o gimnasos

- Neteja dels terres i material entre cada sessió..
- Marcar el material desinfectat.
- Ventilació periòdica i si és natural millor.
- Neteja i desinfecció de les sales prèviament i posteriorment a l'ús.

2.1.3. Entrenament àrea cardiovascular

- Redistribuir la maquinària per garantir a tota la sala la distància mínima de seguretat de 2 metres o instal·lació de mampares per garantir el distanciament físic.
- Adaptació de nous espais: pistes de tennis, esquaix, espais exteriors,...
- Augment d'elements de neteja d'equips (dosificadors de paper, líquid desinfectant, ..).

2.1.4. Entrenament àrea crossfit

- Entre les sessions de crossfit s'haurà de deixar de 15 minuts d'interval per a fer la neteja, ventilació del espai i desinfecció del material i la sala.
- Marcar espais al terra de les sales que garanteixin els espais de seguretat corresponents.

2.1.5. Entrenament àrea musculació

- Redistribuir la maquinària per garantir a tota la sala la distància mínima de seguretat.

- Neteja obligatòria dels equipaments després de cada ús per part del usuari i/o els tècnics de sala.
- Restringir l'ús d'espais multifuncionals condicionant-lo a un usuari per un espai de temps (fases I i II) o fer-ne us en zones exteriors.
- Prohibir intercalar l'ús de la maquinària amb un altre usuari fent sèries o repeticions.
- Establir l'obligació d'ús d'una tovallola per a ficar sobre les màquines exclusivament.
- Neteja i desinfecció de la maquinària i materials més sovint segons l'afluència de cada franja horària. Registre i publicació de les neteges realitzades.
- Repassos permanents segons protocols d'higiene.
- Marcar els equipaments desinfectants.

2.1.6. Classes i activitats dirigides

- Desinfecció obligatòria del calçat en contacte amb el terra, passant-lo per les catifes desinfectants a l'abast dels usuaris.
- Proporcionar mocadors d'un sol ús tant per l'entrenador com pel client, si així ho requereix.
- L'entrenador anirà uniformat i haurà de fer un rentat diari del seu uniforme i en el cas de contacte físic amb l'alumne caldrà un canvi d'uniforme.
- Cada instructor utilitzarà el seu propi protector del micròfon.
- Oferir classes de 50 minuts per a donar temps a la neteja i desinfecció de tots els materials entre classes; evitar les aglomeracions al acabar les classes i començar la següent.
- Creació de nous espais a l'aire lliure i promocionar-ne l'ús.
- Reserva prèvia obligatòria.
- Marcar espais al terra de les sales que garanteixin els espais de seguretat corresponents.
- Neteja segons protocols d'higiene entre cada activitat.
- Marcar el material desinfectat.

2.2. Classificació per espais esportius: centres de fisioteràpia i massatges

2.2.1. Consideracions generals

- Tot el personal sanitari haurà d'extremar al màxim les mesures d'higiene de mans.
- Tot personal sanitari amb febre o clínica respiratòria aguda s'abstindrà d'acudir al seu lloc de treball fins que es valori la seva situació pel metge referent.
- Fer servir EPI corresponent quan s'atengui pacients sospitosos de clínica respiratòria i només atendre en cas d'urgència.
- Cal realitzar un petit qüestionari previ (telefònic o bé a l'arribada a la consulta) referent a l'estat de salut dels pacients i usuaris durant els darrers dies. Pel què fa a aquesta informació, en cas que el client no autoritzés a la recollida i emmagatzematge, valorar si podria ser suficient una declaració del client.
- Davant de qualsevol indicador de simptomatologia, NO es podrà realitzar el tractament presencial al pacient.
- Treballar amb estricta respecte per les hores de citació. En cas de coincidir diversos pacients, i si la separació entre ells no és viable, hauran d'esperar fora de la clínica fins que se'ls cridi.

2.2.2. Equips i elements de protecció individuals

- Com a equip de protecció individual (EPI) complet davant el Covid-19 es contemplaria: Protecció respiratòria + guants i roba de protecció + protecció ocular i facial, segons patologia/situació clínica del usuari (veure mesures a seguir).

2.2.3. Mesures de prevenció del terapeuta i el massatgista

- Un cop arribat al centre, s'ha de desinfectar les mans amb gel hidroalcohòlic, posar-se mascareta quirúrgica o bé FFP2 + mascareta quirúrgica per fora (pels tractaments facials o teràpia respiratòria), posar-se bata d'un sol ús, posar-se guants d'un sol ús (guants obligatori en cas de tractaments facials o de teràpia respiratòria, però es recomana utilitzar-los en qualsevol tractament).
- En cas que el terapeuta/massatgista no utilitzi guants, és obligatori que es desinfectin les mans abans del tractament i que torni a desinfectar-se'ls abans de tocar qualsevol altre objecte/superfície.
- En cas de tractament facial o fisioteràpia respiratòria, el terapeuta haurà de posar-se ulleres de protecció o pantalla protectora.
- Entre un usuari i l'altre, el terapeuta/massatgista es canviarà de bata i guants, i es rentarà i desinfectarà les mans abans que entri el següent usuari.
- Al final de cada dia laboral el terapeuta/massatgista rentarà l'uniforme utilitzat. En cas de tocar-se o d'estar en contacte amb el pacient amb la roba de treball, caldrà canviar-se de roba en la mesura del possible.

2.2.4. Mesures de prevenció del local

- S'ha d'evitar l'ús d'elements o draps reutilitzables. Es utilitzaran tovalloles d'un sol ús.
- Substitució de tots els llençols de camilla per material de polipropilè d'un sol ús.
- Cada zona d'activitat i cabina disposaran d'un dispensador hidroalcohòlic, dispensador de guants i dispensadors de paper o mocadors d'un sol ús.
- Anul·lar els dispensador d'aigua i armariets als vestidors.
- Treballar amb box alterns entre clients/pacients.

- Equips terapèutics (làser, ultrasò,..) s'han de netejar immediatament després de cada ús i si no s'han usat, amb periodicitat diària. Farem servir un drap humit d'un sol ús i sabó i cal eixugar-ho tot immediatament després. S'han de netejar els accessoris (capçals, plaques, esponges..) després de cada utilització, amb aigua i sabó i, posteriorment, desinfectar-los amb una solució autoritzada.

2.2.5. Consideracions sobre l'eliminació dels residus generats (guants, mascaretes, bates, tovalloles)

- Tot el material d'un sol ús serà col·locat a l'interior de bosses que es tancaran de manera immediata després de la sessió.
- Seguint el circuit establert, es duran i dipositaran a l'interior de contenidors de la sala "bruta". En aquests contenidors tindrem col·locada prèviament una segona bossa on s'introduirà la primera.
- Contenedors de tapa dura i obertura amb pedal.
- Un cop tancada aquesta bossa exterior es dipositarà al contenidor públic de fracció.

2.2.6. Espai físics

- En cas que treballin més d'un fisioterapeuta, s'ha d'esglaonar els horaris i/o redistribuir les tasques per no coincidir o assegurar que el distanciament entre professionals i pacients sigui el correcte.
- Utilitzar les mateixes cabines durant tota la jornada laboral al terapeuta/massatgista en el cas dels tractaments que es puguin fer en la cabina, seguint les estrictes normes establertes.

2.2.7. Consideracions de com actuar en la consulta de fisioteràpia

- Limitar les mobilitzacions passives als pacients i permetre realitzar-les només a aquells pacients als quals la seva aplicació sigui imprescindible per no empitjorar el seu estat de salut. En cas d'estar mobilitzant una extremitat superior, demanarem al pacient que giri la cara cap el costat contrari al que ens trobem nosaltres.
- Evitar també les tècniques intraorals i extremar les precaucions amb les tècniques invasives.
- Impulsar l'ús de tècniques indirectes de fisioteràpia que suposin el mínim contacte directe amb el pacient.
- En referència a la massoteràpia, cal aplicar-la amb l'ús de guants. Es pot valorar fer servir accessoris que facilitin la tècnica, amb la corresponent higiene anterior i posterior al seu ús.

2.3. Classificació per espais esportius: activitats outdoor

2.3.1. Tipologia: Esports individuals

Tenen la naturalesa que es poden fer en espais àmpliament oberts i que no cal socialitzar-se, tot i que en certs casos, es pot donar el cas de socialització.

2.3.2. Consideracions generals

Els usuaris hauran d'accedir al club amb les mesures sanitàries establertes (mascareta, guants, etc, ...) pel govern i un cop finalitzi l'activitat, hauran de tornar a proveir-se de les mateixes.

- Ubicació de gels hidroalcohòlics en l'accés al club així com en l'accés a pistes i a qualsevol zona en ús del club.
- Es prohibirà, fins a que les autoritats sanitàries ho autoritzin, l'ús de vestuaris i dutxes per evitar contacte amb d'altres usuaris així com amb elements potencials de contagi.
- No llogar material a la instal·lació en una primera fase, fins a que les autoritats sanitàries ho permetin. Aquest punt no és aplicable en igualtat de condicions i traspàs directe, en el cas de les botigues o establiments de lloguer de material esportiu, com el lloguer de bicicletes, esquís, etc, ..els quals estaran subjectes a la regulació expressa feta per Govern.

2.3.3. Per a la pràctica del pàdel i tennis, recomanem les següents mesures

- Sempre s'ha de jugar amb el mateix company.
- Evitar la salutació preceptiva entre jugadors.
- Evitar el canvi de pista.
- Els clubs, han de deixar un marge de mínim de 5 minuts entre partit i partit, entre canvi de jugadors de pista.
- Les evolucions de les pràctiques grupals, o increment de membres de grup, es recull en les fases.

2.4. Classificació per espais esportius: activitats medi aquàtic

2.4.1. Consideracions generals.

2.4.1.1. Elements de protecció

- Línies vinil al terra per separar cues a espais reduïts.
- Cartells de dutxa obligatòria amb sabó abans de l'accés.
- Cartells indicant l'aforament a les zones d'espai reduït.
- Recomanar l'ús d'ulleres de bany a l'hora d'accedir a les piscines.
- Eliminació de torniquets accés amb empremta o teclat, només amb ús de proximitat.
- Les tovalloles son d'ús personal i intransferible.

2.4.1.2. Consideracions per a la neteja dels espais

- Netejes de desinfecció diàries abans de l'obertura del centre.
 - Amb biocides i algicides.
 - Desinfectants.
 - Lleixiu diluït al 0.1%.
- Augment de les freqüències de neteja general de les instal·lacions i neteja per ús de cada equipament: vestidors, dutxes i superfícies amb contacte repetitiu.
- Creació de "estacions de neteja o punt net" per l'ús dels equips o elements de neteja abans o després de fer ús.
- Creació de punts de desinfecció del calçat als accessos de les instal·lacions.
- Cartelleria de conscienciació de clients "neteja per ús".
- Senyalística per la gestió dels fluxos de clients: fletxes a les parets i al terra per la distribució i circulació de clients.

2.4.1.3. Consideracions per activitat i ús, i activitats dirigides.

- A las classes d'activitats dirigides o d'exercici físic dins de la piscina. (ex. aquagym, similar).
- Espaiar al menys 10-15 minuts entre activitats programades, per poder realitzar la neteja dels espais comuns.

2.4.2. Piscines exteriors

- Control per temperatura a l'entrada.
- Catifes de desinfecció de calçat obligatòries.
- Publicar i fer visibles els protocols per a seguir les normes a treballadors i clients.
- Mantenir el sistema de cloració al màxim permès (1,5-2 ppm de clor i 7.2 – 7.8 de PH).
- La filtració i la recirculació de l'aigua han de ser constants. 24 h.
- Esbandir-se a la dutxa per un minut i delimitar zona de peus descalços de la "platja".
- Delimitar carrils per nedar: la meitat de nedadors surten d'una banda de la piscina i l'altre meitat de l'altre banda, en carrils alterns.
- Ús de tumbones i hamaques d'exterior subjecte al criteri de distanciament social mínim de 2m i neteja obligada per ús.
- Recomanar l'ús d'ulleres de bany com a eina de protecció.
- Restricció de menjar i beure als espais habilitats específicament
- Neteja del perímetre amb motxilla dispensadora aigua + clor sòls (3-6 vegades al dia)

2.4.3. Piscines cobertes

- Reducció d'aforament a un ús que garanteixi una distància entre usuari de mínim 2 metres.
- Establir un flux d'ús dels carrils existents, tal i com s'especificava en piscines cobertes.
- Augment de les analítiques diàries a la piscina i els hidromassatges per supervisar el nivell de desinfecció i es revisaran sistemes de desinfecció.
- Incrementar els nivells de desinfectant a l'aigua als màxims permesos per llei.
- Recomanar l'ús d'ulleres i recordar la obligatorietat del casquet de bany.
- Afavorir la renovació natural d'aire, si es possible amb aportació d'aire exterior.
- Pla de neteja de la platja de la piscina i dutxes amb freqüències constants de desinfecció dependent de la fase.
- A les piscines petites caldrà reduir l'aforament tant com calgui per garantir les distàncies de seguretat.

2.4.4. Hidromassatges i/o jacuzzis

- Segons les dimensions, el aforament queda limitat a poder garantir els 2 metres de distanciament entre usuaris.
- Incrementar els nivells de desinfectant a l'aigua als màxims permesos per llei.
- Recomanar l'ús d'ulleres i recordar la obligatorietat del casquet de bany.
- Esbandir-se en a la dutxa per un minut abans i després de l'ús.

2.4.5. Centres termals, balnearis i spas

- Reduir l'aforament i adaptar equipaments per garantir la distància física entre clients.
- Obligar a fer dutxa amb sabó abans d'accedir.
- Aforar i controlar estrictament mitjançant monitors, les zones d'ocupació reduïda con saunes i banys turcs. Accés d' infants restringit.
- Recordar les normes d'us i comportaments a tots els usuaris visual i acústic (megafonia si se'n disposa)
- Aplicació del sentit de "circuit d'aigües" a l'ús de les zones lúdiques d'hidroteràpia:
 - Garantint la no confluència de clients.
 - 1 client cada 5-10 min.
 - 1 un sol sentit/circuit d'ús.

2.4.6. Centre termal i spa per a nens:

- Reduir el contacte al màxim i protegir-se adequadament per realitzar activitats que comporten aquest contacte.
- Augmentar el possible el percentatge de clor a les aigües i anunciar-ho als clients.
- Eliminar les fonts d'accionament amb contacte.

2.5. Classificació per espais esportius: Parcs lúdics estiu

2.5.1. Bike Park

- Epi Patrol (Assistència Ferits)
 - Mascareta protectora ocular (la de bici)
 - Mascareta FFP2 sense vàlvula d'exhalació i màscara d'1 sol ús.
 - Guants de làtex
 - Mono de protecció
 - Gel hidroalcohòlic
 - Extrepar la higiene personal de desinfecció després de cada actuació
- Clients
 - Aforament limitat en el Pump Track a 4 persones.
 - Reforçar informació de les noves normes de prevenció amb cartellera en accessos a remuntadors i accessos a circuits, també en taquilles, interior de les cabines, pàrquing i zones comunes.
 - Previsió de mascaretes per a clients
 - L'incompliment de les normes implicarà sancions

2.5.2. Telecabina

- Màxim dues bicis per cabina, muntades a l'enginy pel propi client
- Cada cent haurà de carregar la seva bicicleta
- L'operari del remuntador s'haurà de desinfectar les mans entre el muntatge d'una bicicleta i una altra, si el client requereix ajuda.
- Posar a disposició en els punts d'accés gel hidroalcohòlic perquè els clients puguin desinfectar-se les mans abans d'accedir als enginyers

2.5.3. Telecadires

- La distància entre cada cadira és superior a 10 m i la velocitat inferior a 10Km/h, per aquest motiu és viable utilitzar-les totes
- Desinfectar les barres dels telecadires al retorn cada vegada que es baixin els usuaris fins la fase 3
- Limitar l'ús de les cadires a dues persones màxim, si no són família
- Els grups familiars podran anar junts
- Circuits: S'ha de respectar la distància de seguretat marcada per sanitat en la pràctica d'esports outdoor
- Material:
 - L'estació no ofereix material de lloguer, però caldria que les botigues que ho facin estiguin en regla amb els requeriments sanitaris
 - És obligatori l'ús de proteccions, principalment el casc, per aquest motiu el biker haurà de portar el seu material donat que l'estació no el proveirà cascs integrals perquè són un element de contagi. És molt difícil de garantir la desinfecció donat que està en contacte directe amb la boca i el nas

2.5.4. Bike School

- En la màxima mesura del possible organitzar els grups de classes freqüents els grups amb les mateixes persones, tant alumnes com monitors, per reduir la interacció entre les persones
- Respectar la distància mínima d'interacció social marcada per les autoritats sanitàries

2.5.5. Mountain Park

- Augment dels torns de neteja dels espais comuns i públics i aprovisionar el personal del material de neteja necessari per desinfectar els llocs de treball
- Potenciar els BOPIS ((Buy Online, Pickup in Store), no només per activitats sinó per tots els serveis de l'estació
- Potenciar la venda en la TVM (màquines de venda de forfet automàtiques), col·locant un dispensador de guants i paperera i/o hidrogel. Caldrà tenir un supervisor perquè els clients facin ús acurat del protocol de seguretat
- Remuntadors: reduir la capacitat al 30% (telecabina màx. 4 pax o fins a 5 si són tots família) (telefèric màx 15 pax). Desinfecció de les cabines i de les cadires (en el cas de Cubil i Serra 2) després de cada ús.
- Neteja i desinfecció del material d'activitats:
 - Trenet. 1 nen per vagó, i desinfecció dels vagons emprats cada vegada que un nen baixa del tren
 - Jump. Desinfecció de les cordes i arnesos després de cada pujada. Posar gel hidroalcohòlic perquè l'usuari es desinfecti les mans abans de pujar a l'activitat
 - Tir amb arc: neteja dels arcs i fletxes després de cada ús
 - Tirolines / Parc de cordes: neteja dels arnesos, cascots, carros, etc.. Després del passatge de cada client. Posar gel hidroalcohòlic perquè l'usuari es desinfecti les mans abans de pujar a l'activitat
 - Kàrting / cotxes a pedals: desinfecció dels volants, etc...
 - Buggies: neteja dels cascots, volants, etc.. Després de l'ús de cada client
 - Tubbing: desinfecció dels dònuts després de cada ús
 - Kid's bike park: desinfecció de les bicis i dels cascots després de cada ús
 - Inflables: reduir l'aforament per inflable a la meitat o al 30%. L'obertura d'aquesta activitat pot veure's afectada segons les mesures que decreti Govern.
 - En general, es recomana l'ús de mascareta segons el que indiquen les autoritats sanitàries
 - Els cascots de les activitats són oberts per aquest motiu es poden cedir als clients

2.6. Circuit del Pas de la Casa

2.6.1. Mesures específiques a seguir per part dels pilots i personal del Circuit:

- Màxim de 10 pilots per sessió o entrenament.
- El desplaçament dels pilots al Circuit es realitzarà en vehicle no en moto. Normalment en “furgoneta” per transportar la moto
- Aparcaran les furgonetes en la part posterior del box.
- S’accedirà al box per les portes petites.
- Mesures de distanciament: Màxim un pilot i mecànic per box.
- Cada pilot tindrà el seu box assignat.
- No estarà permès passar de un box a un altre.
- Es sortirà a pista a través de la porta gran del box.
- Màxim podran sortir cinc pilots de manera simultània a pista.
- Utilització de motocicletes personals dels pilots per a entrenaments.
- Utilització de material d’entrenament personal i intransferible entre pilots.
- Casc, combinació, guants, botes.
- Mesures de neteja: Desinfecció del mobiliari del circuit per part dels treballadors d’aquest entre sessió i sessió.
- Disposició de guants d’un sol ús per als pilots abans i després de realitzar l’activitat.
- Ficar en preavís el centre mèdic del Pas de la Casa en cas d’accident.
- Abans del primer entrenament serà necessari realitzar una prova serològica i una prova de detecció de presència del virus (PCR/Ag) específica de SARS-CoV-2.

2.7. Pista de gel. Condicionament zona patins. Proposta realitzada per la instal·lació pendent d'aprovació per part de Joel López.

Proposta d'accés per als entrenaments dels clubs:

- Proposar els entrenaments amb aforament reduït (màxim 5 patinadors/es) per secció, i entrenaments individuals. Amb totes les mesures d'higiene i distanciament als vestidors, (zona Patins) sense habilitar la zona de dutxes.
- Recomandar als esportistes que vinguin canviats sempre que sigui possible i només es posin els patins a les instal·lacions.
- En el cas del hoquei, al ser un esport d'equip, estaria regulat a un màxim de 5 participants per secció d'entrenament, s'haurien de canviar als vestidors individuals (zona Patins) i no estaria permès deixar l'equip al centre.
- Per tal es obligat portar tot l'equip cap a casa cada vegada.
- Al igual que a les altres instal·lacions caldrà instaurar un protocol de neteja i desinfecció dels canviadors i les zones cada cop que s'utilitzin.

Per quant es pugui obrir les seccions públiques, es proposa:

- Limitar l'aforament ha un màxim de 20 persones, en els 1800m² de la pista de gel, sempre sota les recomanacions del Ministeri de Salut.
- Donar mitjons i casquets de quiròfan d'un sol ús, posar a la entrada de la zona de patins venint des de la pista, uns recipients amb tapa que guardin els patins i els cascos utilitzats, per a una immediata desinfecció.
- Dins de la pista de gel fer un circuit amb mòduls de tal manera que s'eviti l'encreuament entre patinadors i a la vegada els mòduls marquin la distància de separació recomanada per fer esport.
- Sempre vigilats per personal qualificat.

Ampliar fase obertura

- Obertura al públic en general, amb un aforament reduït.
- Logística d'accés al recinte marcada per circuits. Al igual que per la recollida del material de lloguer i els accessos als vestidors.
- Desinfecció específica de tot el material de lloguer i canviadors individuals en cada ús.
- Dins la pista de gel, establir un circuit de circulació que no permeti el creuament de persones.