PLA PEL DESCONFINAMENT PROGRESSIU EN EL SECTOR ESPORTIU DE CATALUNYA

1.- Introducció.-

El present document esdevé la proposta que, des dels serveis mèdics, i els serveis tècnics, de la Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física, es planteja com a Pla de desconfinament progressiu pel Sector Esportiu de Catalunya. Una proposta que, en qualsevol dels casos, no esdevé aïllada ni independent, sinó que parteix de la necessària coordinació i consideració de totes aquelles pautes que s'estableixin amb caràcter general per part de les autoritats competents de la Generalitat de Catalunya.

En aquest sentit, cal posar de relleu que el sector esportiu de Catalunya és molt divers, singular i comprèn una amplitud de realitats així com singularitats que, des d'una perspectiva global, quedarien desateses. Per aquest motiu, i d'acord amb les consideracions prèvies, es fa necessari adequar un Pla pel sector esportiu que estableixi les mesures de seguretat i salut de forma concreta per tal d'executar un desconfinament efectiu, sempre seguint els paràmetres generals establerts per les autoritats sanitàries competents.

Com a darrera consideració introductòria, resulta oportú destacar que aquest document va dirigit a la població en general com a practicants potencials i especialment a tots els agents que configuren el teixit esportiu de Catalunya, és a dir entitats esportives, administracions locals i empreses que tenen per objecte la promoció, el foment i la prestació de serveis vinculats amb l'esport i l'activitat física a Catalunya[1]; en segon terme és un document estrictament orientatiu i objectiu per donar resposta a les necessitats del moment que s'està vivint, donat que la diversitat del sector esportiu al nostre territori és molt àmplia i rica, fet que pot deixar excepcions per atendre; i en tercer terme és un pla sotmès a una temporalitat i consideració subjecta als criteris *del comitè tècnic del Pla d'Actuació del PROCICAT* per emergències associades a malalties transmissibles emergents amb potencial d'alt risc vinculades al virus COVID-19, el qual es reuneix de forma habitual i constant.

[1] Tals com clubs esportius, federacions i Unions esportives, consells esportius, associacions esportives escolars, AMPA, propietaris i gestors de gimnasos, centres de fitnes i anàlegs entre altres.

2.- Consideracions inicials

El present Pla parteix de diferents àmbits d'actuació específics que comprèn el sector esportiu de Catalunya, i per tant, les consideracions adoptades en el present document comprendrà, amb caràcter exhaustiu i no limitatiu, les mesures segons els següents àmbits:

A) Tipologia de practica d'activitats físiques i esportives.

L'adequació de les mesures que es proposen en el present document han d'estendre's en caràcter general a les diferents modalitats de pràctica esportiva. És a dir:

- Activitats esportives individuals o col·lectives no organitzades a realitzar en el medi natural.
- Activitats de modalitats esportives que es practiquen de forma col·lectiva (Esports col·lectius) ja sigui en formats indoor com outdoor;
- Activitats de modalitats esportives que es practiquen de forma individual (Esports individuals), ja sigui en formats indoor com outdoor;
- Activitats de modalitats esportives que requereix contacte físic entre persones;
- Activitats esportives aquàtiques i de vela, de motor i aèries;
- Activitats de modalitats esportives en les que es requereix una interacció amb animals (esports hípics, esports amb gossos i esports amb ocells);
- Activitats esportives al medi natural, en espais rocosos, d'escalada, barrancs i espeleologia, entre altres, així com activitats d'alta i mitja Muntanya.

B) Activitats organitzades d'especial interès

- Competicions esportives i trobades esportives;
- Campus esportius i casals esportius;
- Estades esportives amb i sense pernoctació;
- Concentracions d'entrenament esportiu individuals i grupals;

ESBORRANY

- Activitats esportives extraescolars;

- Activitats esportives amb afluència de públic (entenent-se com a tal una participació superior a 1.000 persones);

C) Espais de pràctica

- Espais i instal·lacions esportives i poliesportives tant delimitades perimetralment com obertes, tant cobertes com descobertes;

- Espais urbans practicables com places, parcs i rutes saludables;

- Centres hípics, espais d'agility i altres espais de modalitats esportives amb animals.

- Pistes per esports de raqueta, tir i llançament;

- Piscines i centres aquàtics coberts i descoberts;

- Centres de fitnes i gimnasos;

- Refugis de muntanya;

- Residències d'esportistes i centres de tecnificació;

- Instal·lacions esportives de centres educatius, públics, concertats o privats;

- Espais naturals per a la pràctica de l'activitat física i l'esport, de forma individual com col·lectiva (muntanya, platja, mar i aeri);

ESBORRANY

3.- Condicions generals i d'obligatorietat mínima

En compliment de les diferents fases proposades de desconfinament pel sector esportiu de Catalunya, tots els àmbits d'actuació descrits en el punt precedent, hauran de donar compliment i garantir el compliment de les següents mesures, considerades com essencials per a la salut, seguretat i higiene per a la pràctica esportiva:

Mesures informatives i de prevenció Covid19:

1) Disposar visiblement per a les persones usuàries, sòcies i abonades, així com treballadors/es, de qualsevol espai practicable panels i infografies informatives de les mesures d'higiene bàsiques i essencials establertes pel departament de salut i ministeri de salut.

2) És aconsellable adequar el pla de contingència, identificant el risc d'exposició al virus de les diferents activitats que es desenvolupin en les instal·lacions esportives, adoptant mesures de protecció en cada cas d'acord amb la normativa aplicable. En aquest sentit es recomana designar una persona responsable de la instal·lació per tal de donar compliment al protocol de seguretat, higiene, distanciament i concentració de persones, i vigili el seu compliment.

3) Qualsevol activitat esportiva o pràctica d'activitat física ha de guiar-se pel principi de minimització de risc. Per tant, tota activitat que comporti risc associat així com alta concentració de persones s'han d'evitar fins haver superat amb èxit totes les fases del desconfinament.

4) Facilitar, en el cas que sigui possible, espais de circulació en zones comunes d'espais, instal·lacions i equipaments esportius per a minimitzar la proximitat de les persones en els seus desplaçaments dins de les mateixes.

Mesures d'higiene i condicionament de les instal·lacions

5) Tota instal·lació, equipament o espai esportiu on es desenvolupin activitats de caràcter esportiu i/o físic, per tal de ser oberta al públic, haurà de realitzar les oportunes tasques de manteniment, desinfecció i control lliure de SARS-CoV2 per tal de donar compliment a totes les mesures sanitàries i d'higiene que adopti el

Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i/o el Ministerio de Sanidad segons correspongui.

6) Cal tenir a disposició de tothom qui accedeixi a tota instal·lació on es realitzi pràctica esportiva o d'activitat física de solucions hidroalcohòliques a l'entrada de cada instal·lació, així com a l'espai de màquines de musculació, càrdio i fitnes;
7) Cal garantir el distanciament de seguretat de 2 metres entre les persones que desenvolupin qualsevol pràctica esportiva o física a instal·lacions, equipaments o espais esportius.
8) Cal extremar les mesures d'higiene de les instal·lacions i espais de pràctica esportiva tant per persones usuàries com de la pròpia instal·lació, especialment en els espais de pràctica d'activitat.
9) Evitar la identificació "digital o tàctil" per entrar a qualsevol instal·lació o espai per a la pràctica de l'activitat física i l'esportiva.
10) En el cas d'instal·lacions indoor, cal realitzar tasques de ventilació constant i permanent a tota instal·lació esportiva.
11) Intentar mantenir les portes obertes per tal d'evitar que moltes persones toquin les manetes o tiradors.
12) En el cas d'instal·lacions indoor, cal mantenir una temperatura ambient de la instal·lació esportiva d'entre 23 i 26ºC.
13) Cal evitar els assecadors de mans i cabells de vestidors o de lavabos per mitjà de dispositius d'aire calent. S'han de garantir l'ús de mitjans mecànics i d'un sol ús.
14) Prohibir qualsevol desplaçament de persones descalces en qualsevol part de la instal·lació esportiva, especialment zona de vestidors i dutxes.
15) Cal tenir a disposició i utilitzar detergents així com productes de lleixiu o desinfectants per a les rutines de neteja, sempre en condicions de seguretat.
16) Tenir a disposició material d'higiene i prevenció per les persones que ho requereixi, especialment per a tècnics/ques, entrenadors/es personals, entrenadors/es i monitors/es esportius, arbitres i tutors de joc, fisioterapeutes, recepcionistes, ...
17) Mantenir un control de la higiene, neteja i desinfecció de les instal·lacions i material esportiu de forma habitual i constant d'acord amb l'ús massiu que se'n pugui fer.

Mesures de salut i seguretat

18) Cal prohibir la pràctica esportiva i l'accés a la instal·lació esportiva a tota Persona simptomàtica (Febre > 37,3ºC, o símptomes respiratoris,...).
19) Cal facilitar el control generalitzat de la temperatura dels usuaris abans d'entrar a tota instal·lació, espai o recinte esportiu.

ESBORRANY

20) Cal advertir i posar en coneixement de les persones que tinguin la voluntat d'accedir a una instal·lació esportiva, que si s'ha estat en contacte estret amb una persona afectada per la COVID-19, encara que amb símptomes lleus, ha d'abstenir-se d'accedir a la instal·lació esportiva un mínim de 7 dies, així com participar de les activitats esportives o físiques, i seguir el protocol d'actuació referit pel seu centre sanitari.
21) Esglaonar els horaris d'accés a instal·lacions esportives per evitar una alta concentració de persones. Sens perjudici del compliment de les fases de desconfinament establertes, en qualsevol cas es recomana no superar mai els 2/3 del l'aforament d'un espai delimitat.
22) Garantir i acreditar que els Professionals, monitors, entrenadors i tècnics que treballen en instal·lacions o equipaments esportius, així com aquells que desenvolupen la pràctica econòmica vinculada amb l'activitat física i l'esport han d'estar asimptomàtics i d'haver donat negatiu en el test COVID19.
23) Cal establir un distanciament entre màquines i aparells de musculació, càrdio i fitnes de mínim 2 metres entre elles.

ESBORRANY

4.- Fases del desconfinament progressiu.

Per mitjà del present es proposa dividir el desconfinament en quatre fases temporals concretes i cada fase disposarà de les pròpies mesures que caldria adoptar per garantir amb èxit i seguretat el referit desconfinament.

La duració de cadascuna de les fases descrites serà variable i estarà condicionada a l'evolució del control i prevenció del COVID-19. La monitorització dels períodes d'adaptació a cada canvi (retorn al treball, sortida a carrer, ...), permetrà detectar a temps els problemes que aquestes mateixes puguin suscitar i corregir-los degudament. Per aquest motiu es farà un seguiment constant de la reacció del conjunt de la societat (demandes, problemàtiques, ...), tot reforçant les mesures de monitoratge en relació a la detecció i seguiment dels contagis (detecció de nous casos i els seus contactes i aïllament) i els seus efectes amb la coordinació del Departament de Salut.

Primera Fase.- Mentre duri l'ESTAT D'ALARMA.

Objectiu: possibilitar gradualment la pràctica esportiva i d'activitat física de caràcter individual, lliure i amb els paràmetres de mínim risc en entorns oberts i espais naturals. Facilitar el retorn excepcional de l'activitat per esportistes d'alt nivell i alt rendiment. Cal mantenir el nivell d'excepcionalitat i màxima prudència.

a. Retornar a la pràctica de l'activitat física i l'esport de manera **individual i lliure** en els diferents espais públics i oberts en el territori.

b. Facilitar la pràctica esportiva **individual i lliure** durant una franja temporal concreta en espais urbans practicables i naturals de forma gradual, mantenint sempre les mesures de prevenció, de distanciament i seguretat detallades a l'Annex 1 del present document.

c. No desenvolupar la **pràctica esportiva individual amb risc associat** per evitar possibles accidents i així, la sobrecàrrega del sistema sanitari (esports d'aventura, de velocitat, a motor, ciclisme BTT, ciclisme de carretera, aigües obertes, aeris i de muntanya). Es recomana en aquesta fase especialment, la pràctica esportiva individual al medi natural i de caràcter moderada com córrer, marxa nòrdica i caminar (senderisme).

d. No utilitzar **estructures, bancs i maquinària** tant de musculació com de càrdio instal·lades a l'aire lliure així com en espais públics.

e. No utilitzar el vehicle i desplaçar-se a altres llocs per fer la pràctica esportiva descrita.

f. Romandre tancades al públic **les instal·lacions, equipaments i infraestructures esportives,** tant delimitades perimetralment com obertes.

g. No celebrar cap sessió d'entrenament o preparació esportiva organitzada de caràcter col·lectiu, ni competició esportiva, sigui oficial o no, en cap instal·lació o infraestructura esportiva.

h. En el moment en què l'autoritat reguladora competent ho autoritzi i es disposin dels mitjans de protecció necessaris, permetre l'accés i l'entrenament **al CAR de Sant Cugat** dels esportistes classificats pels Jocs Olímpics i Paralímpics de Tokio 2021, així com els que hagin de competir per a la seva classificació, els esportistes d'Alt Nivell qualificats/des així en el BOE o el DOGC, així com els i les d'Alt Rendiment segons Reial Decret 971/2007, de 13 de Juliol, sobre esportistes d'alt nivell i alt rendiment, d'acord amb el protocol de reobertura del centre per tal de garantir les condicions generals i de seguretat mínimes establertes.

Segona Fase.- Fase de transició a la normalitat des de l'abandó de l'estat d'alarma

Objectiu: possibilitar gradualment la pràctica esportiva i d'activitat física de caràcter individual, lliure i amb els paràmetres de mínim risc en espais i instal·lacions esportives i també algunes pràctiques col·lectives. Atesa la possible interacció entre practicants cal evitar el contacte físic i garantir les mesures de seguretat, higiene i distanciament essencial entre els mateixos, tot protegint especialment les persones majors de 65 anys. Cal mantenir un nivell reservat d'excepcionalitat i prudència.

a. Permetre la pràctica esportiva i de l'activitat física **individual i lliure** en espais i instal·lacions esportives, centres de fitnes, gimnasos i anàlegs mantenint sempre mesures de prevenció, de distanciament i seguretat no inferiors a 2 metres entre persones, tot garantint un aforament màxim d'1/3 del permès.

b. Permetre la realització de sessions d'activitat física **organitzades i dirigides a la col·lectivitat**[2] en espais i instal·lacions esportives, centres de fitnes, gimnasos i espais a l'aire lliure mantenint sempre mesures de prevenció, de distanciament i seguretat no inferiors a 2 metres entre persones, tot garantint un aforament màxim d'1/3 del permès.

c. En el moment en què l'autoritat reguladora competent ho autoritzi i es disposin dels mitjans de protecció necessaris, permetre la realització de sessions d'activitats esportives extraescolars **organitzades i dirigides a infants i adolescents** en espais i instal·lacions esportives, mantenint sempre mesures de prevenció, de distanciament i seguretat no inferiors a 2 metres entre persones, tot garantint un aforament màxim d'1/3 del permès.

d. Facilitar l'accés preferencial a instal·lacions esportives, centres de fitnes, gimnasos i anàlegs a les persones majors de 65 anys durant la franja horària de 6.00 AM a 12.00 AM, mantenint sempre mesures de prevenció, de distanciament i seguretat no inferiors a 2 metres entre persones, tot garantint un aforament màxim d'1/3 del permès.

e. Realitzar les tasques d'higiene personal un cop acabada l'activitat física o la pràctica esportiva en el propi domicili, evitant compartir els espais de dutxa comuns, saunes, banys termals o qualsevol tractament corporal anàleg.

f. No desenvolupar la pràctica esportiva individual **amb risc associat** per evitar possibles accidents i així, la sobrecàrrega del sistema sanitari.

g. No celebrar cap entrenament, sessió, dinàmica o preparació esportiva pròpia d'esports col·lectius[3], en cap instal·lació o infraestructura esportiva.

h. No celebrar cap **competició esportiva**, sigui oficial o no, en cap instal·lació o infraestructura esportiva.

i. Evitar la concentració de gent en espais de relació social tancats, com menjadors col·lectius, dormitoris col·lectius, residències esportives i zones tancades amb alta concentració de persones, a no ser que es pugui garantir que no es supera 1/3 de

[2] Formen part de sessions d'activitat física organitzades i dirigides a la col·lectivitat: sessions d'spinning; Ioga; Pilates, Aeròbic, bdoy balance, body pump, ... en què la pràctica és estrictament individual però està dirigida a una col·lectivitat.

[3] S'entendrà com entrenament, sessió, dinàmica o preparació esportiva pròpia d'esports col·lectius, aquelles pràctiques vinculades a esports com: futbol, bàsquet, handbol, ... en el que hi ha interacció amb oponents així com companys d'equip.

l'aforament màxim permès i es garanteixin les mesures de prevenció, de distanciament i seguretat no inferiors a 2 metres entre persones;

j. Es permet l'accés als refugis muntanya garantint que no es pugui superar 1/3 de l'aforament màxim permès i es garanteix les mesures de prevenció, de distanciament i seguretat no inferiors a 2 metres entre persones.

**L'amplitud i intensitat de les mesures adoptades en aquesta fase quedaran especialment condicionades a l'execució de controls i tests massius, així com la drenació del sistema sanitari provocat per la COVID19.*

Tercera Fase.- Fase prèvia a la normalitat social i col·lectiva

Objectiu: possibilitar la pràctica esportiva i d'activitat física de qualsevol tipologia, evitant la concentració de persones en espais i recintes esportius, tant oberts com tancats. Cal mantenir un nivell moderat d'excepcionalitat i prudència.

a) Permetre la celebració d'entrenaments, sessions o preparacions d'esports col·lectius mantenint sempre mesures de prevenció i seguretat establertes, tot garantint un aforament màxim d'1/3 del permès a la instal·lació.

b) Permetre la celebració de competició esportiva, sigui oficial o no, oberta al públic, llevat de l'assistència dels progenitors o tutors legals o d'un acompanyant màxim dels esportistes Evitar la **concentració de persones** en instal·lacions, recintes i espais esportius tot garantint una ocupació màxima d'1/3 de l'aforament en aquelles instal·lacions amb capacitat de més de 1.000 persones. En aquells espais amb capacitat d'aforament màxim que no superi les 1.000 persones, el seu aforament màxim quedarà reduït a la meitat, mantenint sempre mesures de prevenció i seguretat establertes.

c) Facilitar la pràctica esportiva **col·lectiva** en campus, estades i casals esportius i concentracions esportives mantenint sempre mesures de prevenció i seguretat entre persones, tot evitant la concentració de gent en espais de relació social tancats, com menjadors col·lectius, dormitoris col·lectius i zones tancades amb alta concentració de persones, és a dir, garantint que no es supera 1/3 de l'aforament màxim permès i es garanteixin les mesures de prevenció de distanciament.

d) Garantir l'activitat esportiva no competitiva a tots els nivells, tot donant compliment a les condicions generals i d'obligatorietat mínima establertes en aquest document.

Quarta fase.- Normalitat social i col·lectiva post-Covid19

Objectiu: desenvolupar l'activitat esportiva i l'activitat física sense condicionants més enllà del compliment de les mesures d'higiene, seguretat i salut òptimes pel desenvolupament de les activitats. No existeix excepcionalitat.

a) Permetre la celebració d'entrenaments, sessions o preparacions d'esports col·lectius i individuals a qualsevol instal·lació esportiva sense limitacions d'aforament.

b) Permetre els **desplaçaments col·lectius** per atendre els compromisos de la competició esportiva.

c) Permetre **la celebració i assistència a competicions esportives amb participació de públic**. Quedarà exceptuada la celebració i assistència a competicions internacionals a països en situació de risc pel COVID-19 o la participació d'esportistes que provinguin de zones encara en situació de risc o amb alt risc d'infecció.

d) Garantir el compliment de les mesures de **seguretat, higiene i salut en esdeveniments i instal·lacions esportives**.

e) Facilitar la pràctica esportiva col·lectiva en campus, casals esportius i concentracions esportives mantenint sempre mesures de prevenció, salut i seguretat entre persones sense limitacions d'aforament.

Fase d'excepcionalitat com a conseqüència d'un nou confinament

Si en qualsevol moment de les fases descrites es fa necessari un nou confinament, i llevat que les mesures no hagin de ser extremes, i per tant decretades pels òrgans competents, es prioritzarà garantir les activitats descrites en la primera fase del desconfinament.

ANNEX 1.- MESURES DE PREVENCIÓ, DE DISTANCIAMENT I SEGURETAT PER FACILITAR LA PRÀCTICA ESPORTIVA INDIVIDUAL I LLIURE DURANT LA PRIMERA FASE DE DESCONFINAMENT[4]

D'acord amb els paràmetres establerts a la primera fase del desconfinament previst en aquest document, es permetrà la pràctica esportiva individual i lliure durant una franja temporal concreta, en espais urbans practicables i naturals de forma gradual sempre que es compleixin les indicacions següents:

1.- Pràctica gradual sense aglomeracions

- La pràctica esportiva individual i lliure es podrà desenvolupar exclusivament en dies alterns, mai de forma consecutiva.
- Per evitar les aglomeracions i garantir la pràctica en dies alterns, les persones que viuen en edificis de numero parell podran sortir els dies parells del mes i les que viuen en edificis de numero senar podran sortir els dies senars del mes.
- Es reserva la franja horària de 6.00 hores a 9.30 hores del matí, i de 19.00 hores a 21.00 hores, per a persones que surtin a córrer, a realitzar marxa nòrdica o pràctica física anàloga.
- Es reserva la franja horària de 11.30 hores a 15.00 hores, per a les persones a partir de 70 anys i vulnerables, les quals podran anar acompanyades del respectiu cuidador o convivent.

2.- Màxim temporal

- El temps màxim que es permet desenvolupar la pràctica esportiva individual i lliure en espais urbans practicables i naturals serà de 90 minuts al dia, sempre en dies alterns.

3.- Mesures de distanciament per a la pràctica esportiva de caràcter individual i lliure

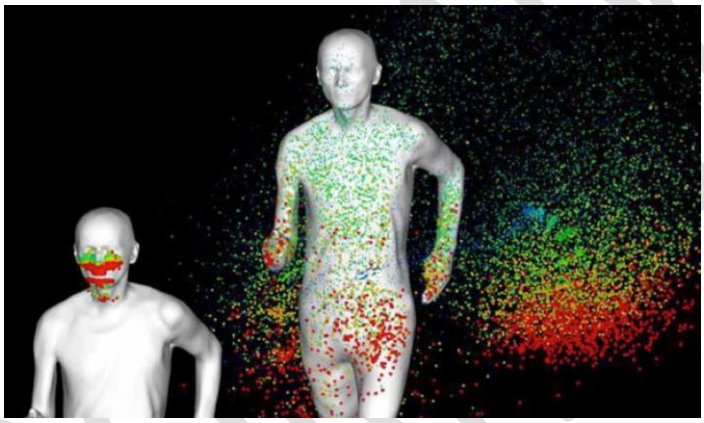
- La pràctica serà individual, i per tant no es podrà desenvolupar cap activitat en la que es vagi acompanyat/da de persones llevat d'aquelles persones considerades
- Pel desenvolupament d'activitats esportives i físiques com el córrer, la marxa nòrdica o pràctiques anàlogues cal establir un espai de seguretat de 10 metres respecte la persona del davant.
- Les sortides a caminar o activitats d'intensitat baixa, cal establir un espai de seguretat d'entre 4 i 5 metres respecte la persona del davant.

[4] D'acord amb els consells epidemiològics que comunament s'estan desenvolupant, diferents estats com el Principat d'Andorra han desenvolupat uns consells semblants als indicats, els quals han estat adoptats també com a referència.

Nota informativa mèdica.-

El dia 9 d'abril de 2020, el portal mèdic https://www.redaccionmedica.com, va publicar un article a través del que s'informava sobre el recent estudi mèdic vinculat a la separació social recomanada al sortir a córrer.

En aquest sentit, si bé la separació social recomanada fins ara per les autoritats és entre 1 i 2 metres en zones d'interior o en una zona on no hi hagi vent, aquesta situació canvia quan la persona es troba en espais oberts. Cal tenir present que les partícules del virus que s'expulsen en moviment suren, per aquest motiu, els experts aconsellen establir un espai d'entre 4 i 5 metres amb la persona que hi hagi davant quan es camina i la distancia recomanada augmenta fins als 10 metres en cas de córrer.



Veure enllaç: https://www.redaccionmedica.com/images/destacados/coronavirus-distancia-minima-de-4-metros-al-andar-yhasta-10-corriendo-9032_620x368.jpg

Veure el següent enllaç: https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&v=vTzjC5HATXg&feature=emb_logo