



NOTA INFORMATIVA JUNTA DIRECTIVA 16 DE OCTUBRE DE 2020

Les informamos que tras la reunión del Comité Técnico del Plan de Protección Civil de Cataluña (Procicat), por emergencias asociadas a enfermedades transmisibles emergentes de alto riesgo, el Govern de la Generalitat de Catalunya ha decretado **nuevas medidas para frenar la expansión del COVID-19, aplicables a partir del viernes 16 de Octubre y durante los próximos 15 días.**

En consecuencia, la Secretaria General de l'Esport i l'Activitat Física (SGEAF) ha comunicado al sector deportivo catalán las nuevas medidas necesarias para seguir con la practica deportiva los próximos 15 días.

Hay que recordar que seguimos inmersos en una situación de crisis sanitaria y que el principal objetivo sigue siendo la seguridad y prevención de la salud, cumpliendo con las recomendaciones y obligaciones marcadas. Por esta razón nuestro deber general es la de prevención y protección mediante comportamientos sociales **comprometidos con la lucha contra la pandemia.**

Les adjuntamos a continuación el protocolo de Club Esportiu Masram con las debidas [modificaciones en función de la situación actual](#):

PROTOCOLOS COVID-19

MEDIDAS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL Y COLECTIVA:

- Higiene frecuente de manos
- Higiene de síntomas respiratorios: Evitar toser directamente al aire, taparse la boca con la cara interna del antebrazo, evitar tocarse la cara, nariz y ojos.
- Minimizar los contactos sociales que no sean de los grupos de convivencia habitual para evitar la multiplicación de posibles cadenas de transmisión.
- Mantener la distancia física interpersonal de seguridad de 1,5m.
- Priorizar la realización de actividades que incluyen calentamiento y estiramientos al aire libre y en zonas que no sean de paso para el resto de los usuarios.
- Las personas que presenten síntomas compatibles con COVID-19 deben contactar con el sistema público de salud y deben seguir, tanto ellas como sus contactos estrechos, las indicaciones de aislamiento domiciliario de acuerdo con los protocolos aprobados por las autoridades sanitarias.

DISTANCIA FÍSICA INTERPERSONAL DE SEGURIDAD

- Tanto en espacios cerrados como al aire libre la distancia física interpersonal de seguridad se establece en 1,5m², con el equivalente a un espacio de seguridad de 2'5m² por persona, exigible especialmente

en grupos de personas que no mantienen una relación y contacto cercano de forma habitual.

- En caso de que no se pueda mantener la distancia de seguridad de 1,5m entre personas que no mantienen una relación y contacto cercanos de forma habitual, es obligatorio el uso de mascarilla.

USO DE MASCARILLA

- Las personas mayores de seis años están obligadas al uso de mascarilla en los espacios comunes, tanto al aire libre como en cualquier espacio cerrado de uso público, así como cuando no se pueda mantener la distancia interpersonal de seguridad de 1,5m
- Aquellas personas que acudan sin mascarilla **no podrán acceder a la instalación.**
- No será exigible para aquellas personas que presenten algún tipo de enfermedad y/o dificultad respiratoria que se pueda ver agravada por el uso de mascarilla y dispongan de un certificado médico que así lo indique. Tampoco será exigible durante la práctica deportiva.

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN CASOS DE EMERGENCIA O RIESGO DE CONTAGIO:

En caso de detectar que un socio presenta:

- Temperatura de más de 37,3 °C
- Tos y/o dificultad para respirar
- Congestión nasal y/o dolor de cabeza
- Dolor de barriga, vómitos y/o diarrea
- Malestar general o dolor muscular

Se le colocará la mascarilla quirúrgica y se aislará al afectado del resto de participantes. Posteriormente se avisará telefónicamente a la familia, la cual recogerá al socio y se pondrá en contacto con su CAP de referencia, o al 061 en caso de que sea fuera del horario de atención.

En caso de mostrar signos de gravedad se llamará de inmediato al 112 y a los tutores en caso de menor. Los síntomas de gravedad son:

- Dificultad para respirar.
- Vómitos o diarreas muy frecuentes con afectación del estado general.
- Dolor abdominal intenso
- Confusión, tendencia a dormirse.

En espera de resultados, las personas que hayan tenido contacto con el socio deberán evitar el contacto con el resto de los participantes.

Si se comunica que se trata de un caso probable o confirmado de COVID-19, se seguirán las indicaciones del Servicio de Vigilancia Epidemiológica.

En caso de presentar síntomas compatibles no se podrá acudir a las instalaciones en los próximos 10 días a pesar de obtener resultados negativos.

PLANES SECTORIALES

1.- RECEPCIÓN, ENTRADAS Y SALIDAS:

Obligatorio **presentarse a recepción antes de acceder a la instalación** con el objetivo de controlar los asistentes.

Nuestras instalaciones deportivas permanecerán abiertas en el horario habitual y con un aforo máximo del 50%. Rogamos únicamente acudir a las instalaciones en caso de:

- Tener clase programada (cita previa).
- Tener reserva de pista (permitido jugar 2 Vs. 2).
- Acompañar a un menor que no pueda acudir a la clase sin supervisión de un menor o bien para su recogida.
- Acudir al gimnasio (siempre que no se haya superado el aforo permitido).

Respete la distancia de seguridad para hablar con el personal de recepción. Encontrará la mayoría de las puertas de acceso abiertas para evitar contactos.

NO PODRÁN ACCEDER A LAS INSTALACIONES

- Si presenta cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad respiratoria, etc.) que pueda estar asociada con el COVID-19. Será necesario contactar con el teléfono de atención al COVID-19 o con el centro de atención primaria y seguir sus instrucciones.
- Si ha estado en contacto estrecho con convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que otro caso mientras éste presentaba síntomas (a una distancia menor de 2 metros durante al menos de 15 minutos), o ha compartido espacio sin mantener la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19, incluso en ausencia de síntomas, en los últimos 10 días.

2.- PISTAS TENIS O PADEL

- La práctica de entrenamientos y partidos se realizará con total normalidad, manteniendo las medidas explicadas en el punto 5.
- Desinfección de manos antes y después del partido.
- Al iniciar y finalizar el partido evitaremos el saludo de manos entre jugadores.
- No será necesario el uso de mascarilla durante el partido.
- Cada jugador deberá llevar sus palas / raquetas y pelotas.
- El cambio de tiempo se hará por los lados opuestos de la pista.
- No compartas material ni bebidas con tu compañero de juego.
- Los acompañantes deberán permanecer fuera de la pista manteniendo la distancia de seguridad con el resto de los usuarios.
- Evitar reuniones en los pasillos de las pistas antes y después de los partidos.

3.- VESTUARIOS, GIMNASIO Y BAR:

Vestuarios: Evitar dejar objetos personales en los vestuarios, especialmente en las zonas de bancos para evitar que otros usuarios tengan contacto con sus pertenencias. **Aforo máximo del 50%, se recomienda evitar el uso de los vestuarios**

Gimnasio: Obligatorio el uso de toalla, tanto para la higiene personal como para el uso de las máquinas. No se permitirá el acceso sin ella. Desinfectar las zonas con las que se ha tenido contacto al finalizar su uso. **Aforo máximo del 50%, obligatorio comunicar entradas y salidas en la recepción del club.**

Bar: Permanecerá cerrado desde el viernes 16 de Octubre (incluido) y con una vigencia de 15 días.

5.- ACTIVIDADES:

- Quedan aplazadas las competiciones deportivas en Cataluña durante los próximos 15 días, a excepción de las que son de carácter estatal, internacional y profesional.
- La práctica de entrenamientos y partidos se realizará con total normalidad, manteniendo las medidas expresadas a continuación:

MEDIDAS PERSONALES DE HIGIENE Y PREVENCIÓN ANTE EL COVID-19

El/la jugador/a no debería asistir a las instalaciones si:

- Es vulnerable o convive con alguna persona vulnerable (por edad, embarazo o afecciones médicas anteriores como hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión).
- Presenta cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad respiratoria, etc.) que pueda estar asociada con el COVID-19. Será necesario contactar con el teléfono de atención al COVID-19 o con el centro de atención primaria y seguir sus instrucciones.
- Ha estado en contacto estrecho con convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que otro caso mientras éste presentaba síntomas (a una distancia menor de 2 metros durante al menos de 15 minutos), o ha compartido espacio sin mantener la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19, incluso en ausencia de síntomas, en los últimos 14 días.

Recomendaciones para los asistentes:

- Uso de mascarilla obligatoria excepto durante la práctica deportiva.
- Cumple todas las medidas de prevención que te indique el personal del Club.
- Procura mantener la distancia interpersonal de 2 metros siempre que sea posible.
- Evita la salutación con contacto físico, incluido dar la mano.
- Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón o con solución hidroalcohólica, especialmente después de toser o estornudar, después de tocar superficies potencialmente contaminadas, i al inicio y final de las actividades, durante al menos 40 segundos.
- En caso de tener los antebrazos descubiertos durante la actividad, incluye el lavado de éstos.
- Al toser y estornudar, tapate la nariz y la boca con un pañuelo de un solo uso, y tíralo preferiblemente en un cubo que tenga tapa. Si no dispones de pañuelos de un solo uso, puedes utilizar la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.
- Si empiezas a notar síntomas, avisa a las personas responsables de la actividad, extrema las precauciones de distancia e higiene, y contacta urgentemente con tu médico de atención primaria o con el teléfono de atención al COVID-19.

Medidas de seguridad para los desplazamientos:

- Siempre que sea posible, se debe priorizar las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal aproximadamente de 2 metros.
- Se recomienda no compartir vehículo privado con otros alumnos que no sean del grupo de convivencia habitual. En caso de no ser posible se

recomienda extremar las medidas de limpieza del vehículo y mantener la mayor distancia posible entre los ocupantes, usando la mascarilla durante todo el trayecto.

- En los viajes en transporte público es necesario utilizar mascarilla, y procura mantener la distancia interpersonal con el resto de los usuarios.
- Utilizar los equipos de protección individual desde la salida de casa.

Medidas de seguridad durante el partido o actividad.

- Se recomienda programar partidos con las personas del grupo conviviente o de la burbuja ampliada (contactos frecuentes)
- Las personas responsables de la actividad se encargarán de velar por el cumplimiento de la distancia y las medidas de seguridad indicadas por el PROCICAT y el Consell Català de l'Esport
- Los y las participantes llevarán mascarilla en todo momento excepto durante la práctica deportiva.
- Los y las participantes deberán obedecer a los responsables de grupo y mantener la distancia interpersonal de 1'5 metros, siempre que sea posible, y en todo caso evitar el contacto físico continuo con otros participantes.

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD/PARTIDO COVID-19

- Implantación del distanciamiento social: Los jugadores deben cambiar de lado por los extremos opuestos de la red.
- Mantener a los jugadores separados entre sí manteniendo la distancia de 2 metros de seguridad.
- Eliminamos los saludos con la mano al inicio y fin de la actividad, así como otras formas de contacto físico.
- Los jugadores que tengan contacto con las pelotas deberán desinfectarse las manos de manera frecuente. Se asignarán tubos recogepelotas a ciertos jugadores para evitar el contacto con éstas al recogerlas.
- No se permitirá compartir botellas de agua, comida o material (raquetas, toallas, ropa, etc.)
- Los padres que quieran ver el entrenamiento deberán colocarse manteniendo la distancia de seguridad con otros padres y asegurándose de que no impiden la práctica de las actividades de otros jugadores.
- Limpieza y desinfección diaria de todas las áreas compartidas (baños, vestuarios, mesas, sillas, etc.). Se avisará a los jugadores cada vez que sea necesario desinfectar el material o realizar el lavado de manos.

Dichas restricciones tienen como objetivo contribuir a reducir la movilidad general de la población en estos momentos en que las cifras y la tasa de contagios son preocupantes.

Todo el equipo os damos las gracias por vuestra comprensión.

Noves mesures per aturar l'increment de casos de COVID-19 a Catalunya



| | | |
|--|--|---|
| <p>Activitats socials</p> <ul style="list-style-type: none"> / Es prohibeixen les trobades de més de 6 persones, tant en l'àmbit públic com privat.  / Les activitats socials es permeten dins les "bombolles de convivència" i les "bombolles ampliades".  / Cal limitar els desplaçaments no essencials.  | <p>Comerços i centres comercials</p> <ul style="list-style-type: none"> Comerç minorista: 30% de l'aforament.  / Distància mínima entre clients. 1,5 metres / Tancats: serveis de bellesa, excepte perruqueries. / 30% de l'aforament en mercats no sedentaris. | <p>Hostaleria i restauració</p> <ul style="list-style-type: none"> / Tancats: només està permès el lliurament a domicili o la recollida a l'establiment amb cita prèvia.  / 50% de l'aforament als espais comuns dels hotels.  |
| <p>Activitats culturals i recreatives</p> <ul style="list-style-type: none"> / Tancats: bingos, casinos, sales de joc, espais infantils lúdics interiors, festes majors. / 50% de l'aforament en activitats culturals i seients preassignats.  / 23:00 hora de tancament.  / Oberts: parcs infantils (se'n pot fer ús fins a les 20:00 h).  | <p>Actes religiosos i cerimònies civils</p> <ul style="list-style-type: none"> / 50% de l'aforament.  <p>Esports</p> <ul style="list-style-type: none"> / 50% de l'aforament als gimnasos.  / Tancats: espais esportius no supervisats. / Ajornades: competicions no professionals.  / No ajornades: competicions professionals. | <p>Universitats i escoles</p> <ul style="list-style-type: none"> / Universitats: la docència teòrica ha de ser en format virtual. / Oberts: escoles, instituts, activitats extraescolars i esportives.  <p>Empreses</p> <ul style="list-style-type: none"> / Afavoriment del teletreball.  / Renovació de l'aire abans i després de la jornada laboral.  / Suspesos: congressos, convencions i fires comercials. |

2020. © Generalitat de Catalunya. Servei Català de la Salut (14.10.2020)

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

PARA CUALQUIER CONSULTA NO DUDES EN CONTACTARNOS

[Enviar consulta](#)

 Facebook

 Instagram

This e-mail has been sent to masramce@hotmail.com, [click here to unsubscribe](#).