



Federació Catalana
d'Esports per a cecs



C/ Sepúlveda 1, 5º planta (08015 BARCELONA) NIF: G-62225529
WEB: www.fcecs.cat Facebook: [Federació Catalana d'Esports per Cecs](https://www.facebook.com/Federació-Catalana-d'Esports-per-Cecs) Twitter: [@fcecs.cat](https://twitter.com/fcecs.cat)
@: gerencia@fcecs.cat Tel: 932 381 042

PROTOCOL D'ACTUACIÓ COVID-19

MESURES DE CONTINGÈNCIA SARS-COV-2



Federació Catalana
d'Esports per a cecs

Versió 1. 27/10/2020

Amb el suport de



Índex

1. Aspectes generals	3
2. Mesures i recomanacions generals de seguretat	4
2.1 Mesures i recomanacions generals de seguretat en Entrenaments	5
3. Competicions esportives organitzades per la FCECS	7
3.1. Preparació de la instal·lació de competició	7
3.2. Accés a la instal·lació de competició	7
3.3. Accés i ús de vestuaris	8
3.4. Menjar i begudes	8
3.5. Taula de competició	8
3.6. Públic durant la competició	8
3.7. Lliurament de medalles i trofeus	9
3.8. Tècniques específiques de guiatge en competicions	9
3.9. Aspectes específics en les competicions d'Escacs	9
3.10. Aspectes específics en les competicions d'Atletisme	11
3.11. Aspectes específics en les competicions de Natació	13
3.12. Aspectes específics en les competicions de Futbol Sala / Futbol 5	16
3.13. Aspectes específics en les competicions de Goalball	18
3.14. Aspectes específics en les competicions d'Esquí	20
3.15. Aspectes específics en les competicions de Muntanya	22
4. Protocol personal davant possible positiu	22
5. Informació addicional	22
6. Annexos	24

1. Aspectes generals

Aquest és un document elaborat per la Federació Catalana d'Esports per Cecs i Deficients Visuals amb validació de la Unió Esportiva de Federacions de Catalunya amb l'objectiu d'establir les mesures bàsiques de protecció davant de l'amenaça del COVID-19, per poder reprendre les activitats esportives de la federació.

Aquest document pretén establir els processos sanitaris i de seguretat bàsics per poder tornar a l'activitat normalitzada que du a terme la Federació sempre tenint en compte les directives de les autoritats sanitàries i els comunicats del Consell Català de l'Esport.

Aquesta és una situació excepcional per tothom i tots i totes ens hi hem d'adaptar. La vida ha d'anar seguint i malgrat les dificultats del nostre àmbit, l'esport adaptat també ha de formar part d'aquesta nova normalitat.

Les mesures redactades en aquest document seran d'obligat compliment. Des de la Federació, es faran tots els esforços perquè les competicions siguin el més segures possibles, en quan al compliment de la normativa, per part de totes les persones que, d'una manera o altra, intervinguin a la competició.

Cal tenir en compte que el nostre col·lectiu és considerat de risc i, per això, cal extremar totes les mesures. Per aquest motiu, volem apel·lar a la responsabilitat personal de cadascú. Sens dubte aquesta serà la nostra millor eina per protegir-nos i evitar contagis en el transcurs de les nostres competicions i activitats. En cadascuna de les competicions i activitats que organitzi la FCECS, es determinarà un responsable de compliment de protocol que anirà degudament identificat i que vetllarà per la seguretat de tothom.

En principi, cal tenir en compte que les instal·lacions en les quals es realitzaran les competicions no són propietat de la FCECS, sinó que tenen una altra titularitat, per aquest motiu seran els titulars de la instal·lació els que hauran de tenir els seus propis protocols d'actuació tant en l'accés com en la utilització d'aquestes. La FCECS farà complir en tot moment aquests protocols, desenvolupant els propis protocols d'actuació per a tots els aspectes que ocorren en el transcurs de la celebració de les nostres competicions i/o esdeveniments.

No obstant això, durant la pandèmia generada per la COVID-19, la Federació Catalana d'Esports per a Cecs i Deficients Visuals, redacta aquest document per establir els protocols d'actuació que s'han de complir en el transcurs de la represa de les activitats esportives i competicions que s'organitzin .

2. Mesures i recomanacions generals de seguretat

DISTÀNCIA DE SEGURETAT

- Es preservarà la distància física interpersonal de seguretat en 1,5/2 metres en general, amb l'equivalent a un espai de seguretat de 2,5 m² per persona.



PROTECCIÓ PERSONAL

- Les persones de més de 6 anys, estan obligades a **fer ús en tot moment de la mascareta**. No serà exigible durant la pràctica esportiva.



HIGIENE PERSONAL

- **Neteja amb aigua i sabó i/o desinfecció de les mans de manera regular**, sobretot després de tocar material de competició, d'assistència a esportistes o de fer ús del WC. La utilització de guants serà voluntària.



GRUPS ESTABLES

- En el cas que no es pugui garantir la distància de seguretat, cal desenvolupar les activitats esportives mitjançant grups estables permanents. S'entén com a grups estables aquells que de forma continuada, estiguin formats per membres que tinguin contacte estret en la pràctica esportiva.



TRAÇABILITAT

- La traçabilitat d'esportistes consisteix en la seva identificació i de les activitats esportives en què participen per poder conèixer la simptomatologia clínica i els possibles contactes de risc de cadascun/a. La traçabilitat d'esportistes pot aconseguir-se mitjançant la declaració responsable o un formulari a través del qual s'informin de les dades indicades a l'inici. [\(full de registre -annex núm.1\)](#)



DECLARACIÓ DE RESPONSABILITAT

- Als efectes de crear grups estables i oferir major garanties de traçabilitats els participants de les activitats esportives han de declarar [\(declaració jurada -annex núm. 2\)](#) i [\(declaració jurada menors -annex núm. 3\)](#) que els darrers 14 dies no s'ha tingut cap simptomatologia compatible amb la COVID-19, no haver estat positiu, no haver conviscut amb persones que ho hagin estat ni haver tingut contacte estret amb persones afectades per la mateixa.



IDENTIFICACIÓ RESPONSABLE DE COMPLIMENT

- Cal determinar un responsable del compliment del Protocol i interlocutor amb l'autoritat sanitària i esportiva del Club i la FCECS que haurà d'estar en possessió de la formació específica de prevenció del COVID-19.
- Els responsables dels Clubs així com els responsables de la FCECS, seran els interlocutors vàlids davant qualsevol situació que es demani, així com tenir en tot moment ubicats els grups de treball estables en cada moment.
- També seran els responsables de fer el seguiment del compliment de la normativa aplicable en cada cas segons la situació que indiquin els òrgans competents.



2.1 Mesures i recomanacions generals de seguretat en Entrenaments

- Mantenir un flux unidireccional que eviti l'encreuament amb altres persones.
- Guardar la distància mínima al vestidor o espai habilitat per a tal fi.
- No utilitzar mai el mateix calçat utilitzat al carrer per disputar la competició i/o els entrenaments. Serà obligatori el canvi de calçat.
- Mantenir la higiene de mans a l'anar a canviar-se.
- Col·locar la roba de carrer en una bossa i tocar-exclusivament per l'interessat. No deixar la roba de carrer penjada al vestidor o espai habilitat. Guardar-tota ella dins d'una bossa.
- Fer servir en cada sessió d'entrenament o competició roba neta, recollint i rentant tota la utilitzada.
- És recomanable el rentat individual de la roba d'ús esportiu.
- Col·laborar en la neteja i desinfecció de tot el material utilitzat per al desenvolupament de l'activitat esportiva.
- Durant l'exercici físic, la distància aconsellada en els moments d'hiperventilació (respirar moltes vegades i amb una major intensitat) seria de 5-6 metres entre els membres del grup estable.
- Després de finalitzar els entrenaments s'ha d'evitar coincidir amb altres participants, establint un marge de temps suficient per realitzar les tasques de neteja o desinfecció.

- No compartir begudes, ni ampolles d'aigua, així com tots aquells estris d'ús personal (mòbil, tablets, bosses d'esport, etc.).
- Establir una seqüenciació en la programació de les sessions. En el cas dels esports d'equips aniria des individual física, tècnica, mini grupal física, tècnica, tàctica, a petits grups física, tècnica, tàctica, fins a poder entrenar tot el grup, sense contacte, i si la situació ho permet amb ell.
- Ser molt curosos amb els tractaments mèdics i fisioteràpics a aplicar als esportistes.
- Mantenir un estricte control mèdic de cada esportista.

3. Competicions esportives organitzades per la FCECS

Durant les competicions organitzades per la FCECS, es seguiran les recomanacions generals indicades en el [punt 2](#).

A més a més, totes aquelles persones participants en la competició: esportistes, tècnics / auxiliars, jutges / àrbitres i personal de l'organització, hauran de mantenir les pautes d'higiene personal, conducta i tenir el màxim de cura per evitar els contagis.

Cada esportista, tècnic/auxiliar, àrbitres i jutges i tot el personal que prengui part a la competició, haurà de presentar una declaració que certifiqui que en els darrers 14 dies no ha tingut cap simptomatologia compatible amb el COVID19, no ha donat positiu, no ha viscut amb persones que ho hagin estat, ni tingut contacte amb persones infectades.

Així mateix s'ha de comprometre a informar de qualsevol canvi en el seu estat de salut, per així mantenir actualitzada la seva vigència.

Garantir la traçabilitat, identificació i control d'esportistes, organitzadors i públic, mitjançant un llistat on hi ha d'aparèixer el nom, cognom i telèfon.

3.1. Preparació de la instal·lació de competició

- La instal·lació esportiva haurà d'estar prèviament desinfectada i adequada per complir amb el protocol i normativa bàsica sanitària.
- Previ al seu ús, es desinfectarà tot el material que s'ha de fer servir pel muntatge de les diferents zones de competició. En el cas de competició en pavelló tancat, el terra s'haurà de desinfectar amb una solució de lleixiu del 10% abans de començar la competició. Aquesta mesura serà acordada amb cada una de les instal·lacions on es duguin a terme les competicions.
- Mentre duri la preparació de la instal·lació no es permetrà l'entrada a persones alienes a la organització.

3.2. Accés a la instal·lació de competició

- Per accedir a la instal·lació s'haurà de fer en fila d'un, respectant la distància de seguretat de 2 metres com a mínim, exceptuant els casos en que es precisi de tècnica de guiatge, recollit en el [punt 3.8](#).



- Es farà un control d'accessos per tenir registre dels assistents tant dels que formen part de la competició, com del públic general si la competició, és oberta al públic.
- Es farà ús de cartellera per tal d'informar de la obligació de complir amb les mesures d'higiene i protecció.

3.3. Accés i ús de vestuaris

- L'ús dels vestuaris serà restringit. Només es podrà accedir en el cas de que s'hi accedeixi per anar al lavabo durant la competició.
- Es preferible no utilitzar les dutxes ni vestidors, si no és possible, cal mantenir les distàncies de seguretat, en tot cas seguir el protocol emès per el titular de la instal·lació.
- L'entrada al vestuari serà d'1 en d'1 o bé amb acompanyant si l'esportista necessita guiatge.
- Als vestuaris no es podrà deixar material ni objectes personals.

3.4. Menjar i begudes

- Estarà totalment prohibit menjar a dins de la instal·lació de competició.
- Totes les persones que formin part de la competició han de tenir cura de que la seva beguda estigui dins de les seves motxilles, en cap cas al terra ni a les cadires.
- En el cas de que és localitzi alguna ampolla, es llençarà a les escombraries.
- Sempre que es pugui s'habilitaran papereres de pedal, i d'altres d'ús específic per mascaretes i guants.

3.5. Taula de competició

- A la taula de competició hi haurà només el responsable tècnic de la competició.
- Només hi podrà haver el material específic de la competició. No hi podrà haver menjar ni ampolles d'aigua.

3.6. Públic durant la competició

- Degut a que els nostres esportistes formen part del grup de risc, i per tal de minimitzar al màxim els riscos, només es permetrà un acompanyant per esportista en espais tancats.

- Es durà un registre de les persones que entren a la zona de grades (nom, DNI, telèfon i horari), per crear una traçabilitat de contactes en el cas de que algú doni positiu.

3.7. Lliurament de medalles i trofeus

- Les medalles, trofeus o qualsevol altre obsequi que es lliuri serà desinfectat prèviament.
- Els podis es col·locaran el suficientment separats per garantir la distància de seguretat entre esportistes i autoritats.
- Esportistes, tècnics i autoritats hauran de fer ús de la mascareta en el moment del lliurament. Només estarà permès el contacte físic en el moment del lliurament de la medalla.
En el cas de que algun esportista ho manifesti, se li podrà donar la medalla a la mà en comptes de penjar-la al coll.
- Les autoritats hauran de rentar-se les mans amb gel hidroalcohòlic després de cada lliurament.
- En el cas de que els esportistes requereixin d'una persona auxiliar, un cop al podi, l'auxiliar mantindrà la distància de seguretat de 2 mts.
- En el cas d'esports d'equip o relleus, només accedirà al podi un únic/a representant, ja sigui el capità o bé l'esportista escollit.
- No es podran fer fotografies de grup. Només si al podi ocupa cadascú la seva posició.
- En el cas d'haver-hi algun mitjà de comunicació que hi vulgui accedir, caldrà que compleixi amb les mesures de seguretat i registrar-se.

3.8. Tècniques específiques de guiatge en competicions

- El/la guia de cada esportista serà el mateix durant tota la competició, per tal de respectar els integrants d'un mateix grup estable.
- La tècnica de guiatge es durà a terme a través de la tècnica convencional del colze, estenent el màxim possible el braç per tal d'augmentar la distància entre esportista i guia.

3.9. Aspectes específics en les competicions d'Escacs

DURANT LA COMPETICIÓ

- **Esportistes:** En jugar-se a doble tauler, cada jugador d'escacs mourà les seves peces de manera que, en tocar-les, no molesti ni sigui molestat pel seu

contrari. Els rellotges d'escacs disposen d'un mecanisme de veu amb auriculars per accedir al temps de joc, amb polsadors independents.

- Cada jugador anotarà les seves jugades en el seu full d'anotacions utilitzant el seu propi bolígraf.
- **Àrbitres:** Velaran pel correcte funcionament de la competició comprovant que es compleixen les normes de joc, mantenint en la mesura de lo possible les mesures de distanciament i fent ús en tot moment de la mascareta.
- Es disposarà de dispensadors de gel hidroalcohòlic tant a l'entrada de la sala de joc com a cada taula. Es recomanarà als esportistes rentar-se les mans amb freqüència durant la partida amb aquest gel.
- En les competicions d'escacs, cada esportista tindrà assignat un lloc on asseure's, per la qual cosa queda perfectament definida la distància física en la pràctica esportiva. Amb caràcter general es duplicarà l'espai per jugador. S'evitarà, si és possible, l'ús de files concorregudes i la distància entre taulers serà de 1,50 metres. Entre cada fila de taules hi haurà una distància mínima de 2,50 metres. Les taules tindran un ample mínim de 75 centímetres. S'haurà de tenir en compte que l'aforament màxim permès d'esportistes en instal·lacions convencionals serà del 65% de les quals aquestes tinguin establertes. No obstant això, donat la inexistència d'instal·lacions "específiques" per a la pràctica dels escacs, s'haurà d'establir un aforament màxim d'acord amb la instal·lació triada per a celebrar la competició, de tal forma que existeixi suficient espai per evitar aglomeracions dels esportistes.
- El material esportiu (taulers, peces, rellotge d'escacs, taules i cadires) es desinfectarà abans i després de cada partida amb solució desinfectant específica per a superfícies (es podrà substituir l'alcohol per altres substàncies biocides acceptades per les autoritats sanitàries).
- En el cas que un esportista no porti el seu taulell de joc a la competició, la FCECS li entregarà un taulell en la primera jornada i caldrà que hi jugui durant tota la competició amb el taulell assignat.
- Està prohibit tot contacte físic entre esportistes, per tant no hauran de donar-se la mà en cap moment, ni en començar i acabar la partida. Els i les esportistes hauran de romandre asseguts o dempeus darrere de la seva cadira durant tota la partida. Està prohibit circular per la sala i observar altres partides.
- Els esportistes hauran de portar mascareta durant tota la partida i durant el temps de circulació entre espais comuns en les instal·lacions.

- En acabar la partida els jugadors no es donaran la mà. L'alçaran per avisar als àrbitres i esperaran que aquests s'acostin a la taula i anotin el resultat. Cada jugador signarà únicament el seu full d'anotacions; no s'intercanviarà el full d'anotacions amb el rival. Un cop enllestit, hauran d'abandonar immediatament la sala de joc.
- En el cas que es precisi utilitzar instal·lacions amb allotjament, s'haurà d'elaborar un registre de la distribució d'habitacions, horaris i normatives d'ús i neteja. S'haurà d'atendre a les normes i mesures preventives que aquestes han tinguin previstes per als usuaris, que hauran de ser conegudes per l'organització i jugadors. Hauran de reduir-se, en la mesura del possible, els contactes estrets entre els diferents jugadors en elles.
- No existirà sala d'anàlisi.
- No existiran panells expositors amb aparellaments, classificacions, etc. Tota la informació esportiva del torneig es publicarà al programa ChessBase, sent obligatòria la seva consulta per aquest mitjà.

DESPRÈS DE LA COMPETICIÓ

- Tothom mantindrà els seus efectes personals dins de la seva bossa.
- Tothom mantindrà la distància de seguretat en els seus desplaçaments.
- Cal ser respectuós amb les directrius marcades i aplicar-les per organitzador i instal·lació.
- Es farà ús de la mascareta en tot moment
- S'evitarà la permanència innecessària en l'espai de l'activitat.
- S'evitarà aglomeracions a la sortida de les activitats.

3.10. Aspectes específics en les competicions d'Atletisme

ESCALFAMENT

- L'escalfament s'haurà de fer, de forma que es mantingui la distància de seguretat entre els atletes que estan escalfant. S'haurà d'evitar de posar-se darrera d'altres atletes, mantenint una distància de 10 metres. En el cas d'avançar a un altre atleta, hi haurà d'haver 2 metres en el lateral.
- Els atletes es responsabilitzaran de manera individual de dur: ulleres, guants (si escau), mascareta, tovallola i gel hidroalcohòlic mentre duri l'escalfament, en especial a les proves de concursos (salts i llançaments).
- Serà obligatori fer servir gel hidroalcohòlic de mans abans de cada llançament, ja sigui d'escalfament o competició.

- A l'escalfament de llançaments, en la mesura en que es pugui, s'intentarà assignar un artefacte d'ús individual, en cas contrari es farà desinfecció de cada artefacte després de cada ús.
- Els entrenadors i atletes han de programar l'escalfament complint totes les normes de distàncies, capacitat i horaris establerts de la competició i minimitzant en tot moment els riscos.

CAMBRA DE CRIDES

- No hi haurà cambra de crides, els atletes hauran d'anar a la prova en el moment en que s'anuncii per megafonia.

DURANT LA COMPETICIÓ

- Es recomana d'augmentar la distància de seguretat entre esportistes, jutges i personal de pista durant el desenvolupament de les proves. Tots els jutges, voluntaris, auxiliars de pista i auxiliars d'atletes hauran de dur mascareta.
- A cada zona de competició hi haurà solució hidroalcohòlica i desinfectant per a la neteja de mans i artefactes.
- En els concursos, un cop els atletes finalitzin l'últim intent, hauran d'abandonar la zona de competició.

Concursos (salts i llançaments)

- Si hi ha un número elevat d'inscripcions, sempre que sigui possible, es gestionaran sèries o grups, per garantir la distància de seguretat.
- En el moment dels llançaments o salts, només hi podrà haver el personal estrictament necessari.
- A la zona d'espera dels atletes, hauran de mantenir la distància de 2 mts, i serà obligatori l'ús de la mascareta. Les ulleres són recomanables però no obligatòries.

Proves de velocitat (fins a 400mts)

- Serà obligatori l'ús de gel hidroalcohòlic per col·locar els tacs de sortida.
- Serà obligatori l'ús de la mascareta fins el moment de la sortida, durant la cursa es recomana l'ús de la mascareta, però no serà obligatòria.
- Els efectes personals (bambes, samarretes..etc) hauran de deixar-se a les motxilles personals, no deixant cap objecte dispersat per la pista.
- La organització confeccionarà les sèries, per tal de minimitzar l'impacte de la distància de seguretat durant les curses. Es faran sèries de 4 atletes, per tal de que quedi un carrer lliure entre atleta i atleta.
- No es permet el contacte físic entre atletes.

Proves de mig fons i fons (des de 800 fins 10.000 metres)

- Per les característiques pròpies d'aquest tipus de prova, on no es pot mantenir la distància de seguretat, es proposa:
- Reclutar als atletes i guies abans de l'escalfament i fer una presa de temperatura.
- No serà obligatori l'ús de la mascareta.

Voluntaris i auxiliars de pista:

- El muntatge de la pista s'haurà de fer amb rentat de mans de manera assídua amb gel hidroalcohòlic.
- Els voluntaris que estan de suport als concursos, hauran de fer ús del gel hidroalcohòlic de manera constant, al igual que els auxiliars de pista. L'ús de guants queda a criteri personal de cadascú.

Jutges:

- Els jutges pertanyen al col·legi de Jutges de la FCA, i seguiran el protocol que hagin elaborat per a tal efecte.
- En tot cas es recomana que els equips de jutges, facin sempre la mateixa prova i facin ús sempre del mateix material de competició (banderes, cintes mètriques, cronos...)

DESPRÉS DE LA COMPETICIÓ

- Tothom mantindrà els seus efectes personals dins de la seva bossa.
- Tothom mantindrà la distància de seguretat en els seus desplaçaments.
- Cal ser respectuós amb les directrius marcades i aplicar-les per organitzador i instal·lació.
- Es farà ús de la mascareta en tot moment
- S'evitarà la permanència innecessària en l'espai de l'activitat.
- S'evitarà aglomeracions a la sortida de les activitats.
- La cerimònia de lliurament de premis i la reunió tècnica prèvia a la competició es realitzaran a l'aire lliure, sempre recordant i respectant el distanciament físic i l'obligació de l'ús de mascareta (tant pels esportistes, personal tècnic com els encarregats de manipular i lliurar els trofeus) Els llocs del podi estaran separats entre si amb una distància d'1,5 metres com a mínim.

3.11. Aspectes específics en les competicions de Natació

Les mesures de natació, dependran de les mesures adoptades per la FCN a les competicions catalanes i de FEDC a les competicions de caràcter estatal. Sempre es tindran en compte les recomanacions generals de seguretat. Es seguirà el protocol d'actuació de la FCN, tenint en compte, a més, les següents directrius i pautes pròpies.

- Els nedadors/es cecs podran ser acompanyats: per un entrenador, la persona responsable de l'equip o un company, en tots els desplaçaments, tant en la instal·lació esportiva com en la residència, mantenint el màxim les normes de seguretat. Es recomana que sempre sigui la mateixa persona la que assisteixi a l'esportista cec. En tot moment serà obligatori l'ús de mascareta.

ENTRENAMENT

- Sempre que es cregui oportú per volum de nedadors/es és podrien fer torns d'escalfament. Per megafonia s'avisarà del canvi de torn.
- Es distribuïran els carrers en funció de les classes funcionals o bé per clubs.
- Es deixarà un carrer per sortides.
- En els gimnasos els nedadors cecs han d'anar acompanyats per un entrenador que els indiqui les màquines, carros, espatlleres i altres elements de gimnàs per poder entrenar d'una forma segura sense accidents. Els dos portaran mascareta i en tot moment intentaran mantenir la distància de seguretat.
- Cada vegada que es canviï de màquina i es finalitzi l'activitat serà imprescindible netejar-se les mans amb gel hidroalcohòlic.
- En els entrenaments algunes explicacions requereixen una demostració, que en el cas dels nedadors cecs ha de ser tàctil perquè l'esportista percebi el moviment o gest tècnic explicat. A vegades aquesta demostració tàctil la pot fer un altre nedador o l'entrenador. Des d'aquest moment el model (la persona) d'aquesta demostració tàctil només podrà ser realitzada per l'entrenador, que portarà mascareta en tot moment. L'esportista s'eixugarà la cara i es col·locarà la mascareta abans de percebre la demostració.

CAMBRA DE CRIDES

- Els nedadors que es presentin a la cambra de crides tindran que fer-ho de manera ordenada i mantenint la distància de seguretat. Sempre que es pugui a l'entrada hi haurà un voluntari o personal d'organització per controlar l'accés i evitar aglomeracions.
- La cambra de crides tindrà delimitada la zona que ha d'ocupar cada nedador, per tal de mantenir els 2 metres de distància. Cinta delimitadora dels 2m.
- L'esportista tindrà que accedir a la cambra de crides amb el banyador, casquet i ulleres i sense equipament, per no haver de deixar roba a la zona de jutges de cros.
- Dins de la cambra de crides:
 - S'evitarà l'exercici, el moviment i/o desplaçaments.
 - S'evitarà tocar superfícies i no es permetrà tocar cap altre material de la cambra de crides.

- Els nedadors/es tindran que dur mascareta mentre estiguin dins de la cambra de crides i se la podran treure a l'hora d'accedir al pòdium de sortida. Hi haurà una paperera per poder disposar-la.
- No es permetran ampolles d'aigua ni aliments.

TAULA TÈCNICA I TAULA D'OFICIALS I ÀRBITRES

- La taula de secretaria tècnica està delimitada de manera perimetral per tal de mantenir la distància de seguretat.
- Serà obligatori l'ús de mascareta i gel hidroalcohòlic durant tot el desenvolupament de la competició.
- Sempre que sigui possible s'evitarà el canvi de rols dels oficials de taula per evitar que el material passi per diverses mans. En cas de canvi, caldrà fer una desinfecció del mateix.
- No es permetrà que hi hagi menjar ni ampolles d'aigua a sobre de les taules.
- Tot els efectes personals, han d'estar recollits en una motxilla, inclosa l'aigua.
- Tot el material d'àrbitres que es faci servir serà prèviament desinfectat i només serà d'ús dels àrbitres.
- La FCECs no disposa d'arbitratge de natació propis, ja que aquests provenen de la FCN. Per aquest motiu, l'ús de la mascareta durant la competició estarà supeditada a les mesures de seguretat indicades en el corresponent protocol d'actuació.

DURANT LA COMPETICIÓ

- Per tal que els viratges de persones cegues en natació siguin segurs, i l'esportista no xoqui contra la paret, es necessiten dos assistents al viratge, un a cada costat de la piscina. L'acompanyant habitual l'ajudarà en el desplaçament des de la zona d'equip a la càmera de sortida, i d'aquesta al seu carrer per indicar on hi ha el bloc de sortida. L'altre assistent haurà de passar també per càmera de sortida, per informar el jutge de cambra, i després es dirigirà a l'altre costat de piscina per assistir el viratge. Un cop finalitzada la competició, els acompanyaran fins a la zona que tingui assignada el seu equip.

DESPRÉS DE LA COMPETICIÓ

- Tothom mantindrà els seus efectes personals a la bossa pròpia que aporti a l'efecte.
- Tothom mantindrà la distància de seguretat en els seus desplaçaments.
- Si fa falta utilitzar els vestuaris i dutxes, cal mantenir també la distància de seguretat.
- Cal ser respectuós amb les directrius marcades i aplicar-les per organitzador i instal·lació.

- Es farà ús de la mascareta en tot moment.
- S'evitarà la permanència innecessària en l'espai de l'activitat.
- S'evitaran aglomeracions a la sortida de les activitats.

3.12. Aspectes específics en les competicions de Futbol Sala / Futbol 5

ARRIBADA A LA INSTAL·LACIÓ

- Serà obligatori rentar-se les mans amb sabó abans i després de l'accés a les instal·lacions.
- Els jugadors de cada equip han d'arribar a l'estadi uniformats amb la roba de competició i preparats per entrar directament al camp (en el cas de no poder fer ús dels vestuaris). Encara que es pugui fer ús dels vestuaris, es recomana arribar a la instal·lació preparats per jugar.

ESCALFAMENT

- Durant l'escalfament i la tornada a la calma s'intentarà mantenir la distància de seguretat recomanada per als esportistes, tant en el moment de realitzar carrera contínua, guiar als cecs totals mitjançant la veu com a la realització d'exercicis estàtics.
- L'entrenador/a s'encarregarà de netejar i desinfectar les pilotes i material abans i després de cada escalfament. Durant l'escalfament, al finalitzar els exercicis, també s'haurà de desinfectar el material fet servir.

CAMBRA DE CRIDES

- Per temes de seguretat, quedarà prohibit la cambra de crides.
- Una vegada finalitzi l'escalfament i quant l'àrbitre ho indiqui, els esportistes es disposaran a iniciar la competició.

TAULA TÈCNICA I TAULA D'OFICIALS I ÀRBITRES

- La taula de secretaria tècnica està delimitada de manera perimetral per tal de mantenir la distància de seguretat.
- Serà obligatori l'ús de mascareta i gel hidroalcohòlic durant tot el desenvolupament de la competició.
- No es permetrà que hi hagi menjar ni ampolles d'aigua a sobre de les taules.
- Tot els efectes personals, han d'estar recollits en una motxilla, inclosa l'aigua.
- Tot el material d'àrbitres que es faci servir serà prèviament desinfectat i només serà d'ús dels àrbitres.

- En el cas dels arbitratges que estiguin contractats per part d'una altra federació, hauran de complir, a banda d'aquesta normativa, la que marqui la seva federació d'origen.
- No hi haurà signatura d'actes per part d'esportistes. Un cop acabi el partit, l'àrbitre amb presència de l'àrbitre principal i dels jugadors i mantenint la distància de 2 metres, llegirà l'acte i, si estan d'acord, l'àrbitre principal la validarà i signarà.

DURANT LA COMPETICIÓ

- L'entrada al camp es farà en 2 tandes, una per cada equip. Cada equip sortirà al camp en fila i mantenint la distància de seguretat.
- A la banqueta només hi podran ser jugadors i cos tècnic que estiguin a l'acte, portant la mascareta i mantenint la distància de seguretat en tot moment fins a l'entrada al terreny de joc. No hi podrà haver xoc de mans entre el jugador que entra i el que surt. El jugador sortint, haurà d'estar allunyat de la resta de banqueta fins que s'hagi recuperat de l'esforç i dugui la mascareta. Per aquest fet es recomana als equips tenir mascaretes a les banquetes.
- **Futbol 5:** El guia, que estarà darrera de la porteria orientant amb la veu, haurà de portar la mascareta des de l'inici fins a la finalització del servei.
- Quedarà prohibit la celebració dels gols amb abraçades o qualsevol tipus de contacte entre jugadors i cos tècnic.
- Quedarà totalment prohibit escopir o realitzar qualsevol acció voluntària, que posi en risc la salut de qualsevol persona, que en aquell moment es trobi a la instal·lació.
- La pilota de joc haurà de desinfectar-se en la mesura de lo possible, després de cada gol o quan la situació ho permeti.
- Una vegada finalitzat el partit, s'informarà als equips del temps i ordre per abandonar la instal·lació, i es procedirà a desinfectar tot el material utilitzat i les zones de la instal·lació abans de l'arribada dels següents equips.

DESPRÉS DE LA COMPETICIÓ

- Tothom mantindrà els seus efectes personals dins de la bossa pròpia.
- Tothom mantindrà la distància de seguretat en els seus desplaçaments.
- Si fa falta utilitzar els vestuaris i dutxes, cal mantenir també la distància de seguretat.
- Cal ser respectuós amb les directrius marcades i aplicar-les per organitzador i instal·lació.
- Es farà ús de la mascareta en tot moment.
- S'evitarà la permanència innecessària en l'espai de l'activitat.
- S'evitaran aglomeracions a la sortida de les activitats.

3.13. Aspectes específics en les competicions de Goalball

ARRIBADA A LA INSTAL·LACIÓ

- Serà obligatori rentar-se les mans amb sabó abans i a la finalització de l'entrada a les instal·lacions.
- Els jugadors/es de cada equip han d'arribar a l'estadi uniformats amb la roba de competició i preparats per entrar directament al camp (en el cas de no poder fer ús dels vestuaris). Encara que es pugui fer ús dels vestuaris, es recomana arribar a la instal·lació preparats per jugar.
- Abans de l'inici de la competició, s'ha d'indicar a cada equip de quin espai físic compte i per quant temps ho tindrà a la seva disposició per dur a terme l'escalfament lliure previ al partit. No s'autoritzaran entrenaments ni escalfaments en altres zones de la instal·lació no indicades.

ESCALFAMENT

- L'entrenador/a s'encarregarà de netejar i desinfectar les pilotes i material abans i després de cada entrenament. Durant l'entrenament, al finalitzar els exercicis, també s'haurà de desinfectar el material fet servir.
- Per temes d'higiene i seguretat, cada esportista haurà de portar les seves proteccions i antifàços a la competició, atès que no es facilitarà material ni es podrà compartir.
- Serà obligatori rentar-se les mans amb sabó o gel hidroalcohòlic abans i a la finalització de cada partit.
- Durant l'escalfament i la tornada a la calma s'intentarà mantenir la distància de seguretat recomanada per als esportistes, tant en el moment de realitzar carrera contínua, guiar als cecs totals mitjançant la veu com a la realització del exercicis estàtics.

CAMBRA DE CRIDES

- Per temes de seguretat, quedarà prohibit la cambra de crides.
- Una vegada finalitzi l'escalfament i quant l'àrbitre ho indiqui, els esportistes es disposaran a iniciar la competició.

TAULA TÈCNICA I TAULA D'OFICIALS I ÀRBITRES

- La taula d'anotadors permetrà una separació mínima d'un metre entre les persones que exerceixen tasques en aquesta. Hi haurà sempre disponible gel hidroalcohòlic i papereres amb separació selectiva de residus. Les taules,

cadires i els estris del partit (marcador de taula, consola del marcador electrònic, etc.) es desinfectaran abans i després de cada ús.

- Sempre que sigui possible s'evitarà el canvi de rols dels oficials de taula, per evitar que el material passi per diverses mans. En el cas de canvi, caldrà fer una desinfecció del mateix.
- No es permetrà que hi hagi menjar ni ampolles d'aigua a sobre de les taules.
- Tot els efectes personals, han d'estar recollits en una motxilla, inclosa l'aigua.
- Tot el material d'àrbitres que es faci servir serà prèviament desinfectat i només serà d'ús dels àrbitres.
- Tant els àrbitres, entrenadors i jutges faran ús de la mascareta en tot moment
- En acabar el partit, els entrenadors de tots dos equips signaran l'Acta, mantenint la distància de seguretat, usant el gel hidroalcohòlic tant abans com després de la signatura i sent recomanable que cadascú porti el seu propi bolígraf. A continuació, l'Acta serà signada tant pels àrbitres com per l'anotador, guardant les mesures de seguretat.

DURANT LA COMPETICIÓ

- Serà obligatori l'ús de gel hidroalcohòlic tant a l'inici de la competició com en qualsevol canvi entre jugadors que impliqui el contacte directe amb la pilota.
- Quedarà prohibit el contacte físic entre esportistes, àrbitres o personal de pista. Se suprimeixen les salutacions inicials i finals previstes. El sorteig es realitzarà mantenint la distància de seguretat recomanada.
- És obligatori l'ús de mascareta pels jutges de taula i de porteria durant el seu compliment. Els àrbitres hauran de posar-se la mascareta quan hagin d'acostar-se a un jugador o entrenador i no es pugui respectar la distància mínima de seguretat (substitucions, revisió d'antifaços...). Encara que no és obligatori, si és recomanable que els àrbitres utilitzin xiulets manuals o electrònics que, prèviament hauran de ser desinfectats.
- Per temes de seguretat, no hi hauran pegats oculars.
- L'àrbitre no podrà revisar l'antifaç de l'esportista per comprovar la seva opacitat. En el cas que l'àrbitre ho consideri convenient, podrà revisar les ulleres de l'esportista sense tocar-les.
- En el cas de que es produeixi un canvi, el guiatge haurà de ser per veu o, en cas necessari, la tècnica guia explicada en el [punt 3.8](#).
- A la banqueta només hi podran ser jugadors i cos tècnic que estiguin a l'acta. Els jugadors hauran d'estar amb mascareta i mantenint la distància de seguretat fins a l'entrada del terreny de joc.
- La pilota de joc haurà de desinfectar-se en la mesura de lo possible, després de cada gol, fora de camp o quan la situació ho permeti.
- Quedarà prohibit la celebració dels gols amb abraçades o qualsevol tipus de contacte entre jugadors i cos tècnic.

DESPRÉS DE LA COMPETICIÓ

- Tothom mantindrà els seus efectes personals a la bossa pròpia que aporti a l'efecte.
- Tothom mantindrà la distància de seguretat en els seus desplaçaments.
- Si fa falta utilitzar els vestuaris i dutxes, cal mantenir també la distància de seguretat.
- Cal ser respectuós amb les directrius marcades i aplicar-les per organitzador i instal·lació.
- Es farà ús de la mascareta en tot moment.
- S'evitarà la permanència innecessària en l'espai de l'activitat.
- S'evitaran aglomeracions a la sortida de les activitats.

3.14. Aspectes específics en les competicions d'Esquí

Les mesures d'esquí, dependran, per una banda, de les mesures adoptades per la FCEH, ja que la FCECS participa a nivell autonòmic en competicions organitzades per clubs o entitats adherides a la mateixa, i per altre de la FEDC en les competicions de caràcter estatal, tenint en compte, a més, les següents directrius i pautes pròpies.

ESCALFAMENTS, ENTRENAMENTS O CONCENTRACIONS

- A l'inici de cada competició, es farà entrega d'un megàfon per parella (esportista-guia), vàlid durant tota la jornada. Un cop arrenqui la competició, quedarà prohibit intercanviar-se els megàfons.
- En cas excepcional de lesions o accidents que hagi sofert el guia o l'esportista durant la competició, no serà possible intercanviar de guia per tal de mantenir els grups-parelles estables.
- Durant la pràctica esportiva i sempre que es pugui mantenir la distància de seguretat en realitzar el descens no serà necessari l'ús de la mascareta. Els tècnics sí que han de fer servir la mascareta en tot moment.
- Cada esportista realitzarà una rentada de mans freqüent i portarà el seu gel hidroalcohòlic, per tal que en treure's els guants en les parades, desplaçaments i en arribar a la residència, es pugui desinfectar les mans.
- Els cascos i els guants han de ser higienitzats al llarg del dia i quan no es facin servir s'han de guardar en la motxilla, igual que totes les proteccions que s'utilitzin.
- S'arribarà a l'estació amb la roba d'esquí, evitant els canvis de roba. En les parades i per al canvi de botes es mantindrà una distància d'1,5 m i durant els exercicis d'activació previs i de tornada a la calma posteriors a l'activitat es mantindrà una distància de 3 m entre els participants, podent reduir-se en el

cas de la parella esportista/guia per les labors en les quals necessiti ajuda d'aquest.

- En desplaçar-se per l'estació se seguiran totes les recomanacions, així com els indicadors de zones de desplaçament per l'interior dels espais públics.
- Durant la pràctica d'esquí es tractarà de mantenir la distància d'1,5 m excepte en les situacions en qui guia/esportista necessitin algun tipus d'ajuda/contacte que per seguretat de la parella sigui necessari. El contacte, en qualsevol cas, es realitzarà amb guants d'esquí sobre la roba tècnica.
- En el cas de l'esquí es produeix una major protecció per la quantitat de roba que es porta. En qualsevol cas, cada guia amb el seu esportista formen un mini grup i s'evitarà en la mesura del possible que els guies tinguin contacte amb altres esportistes.
- En els remuntadors mecànics es respectaran els aforaments que marqui l'estació, evitant grans aglomeracions i sent curosos en accessos i zones de trànsit.
- Es donarà preferència, sempre que la temperatura ho permeti, menjar i descansar a les terrasses o zones lliures de trànsit durant les parades.
- Cada esportista portarà la seva pròpia ampolla d'aigua, evitant omplir-la en banys públics.
- Cada esportista i el seu guia tindran assignat i numerat el seu propi material d'entrenament (estoreta, tovallola, foam roller i elàstics). Cada persona es farà càrrec d'aquest material durant tota la concentració i ha de desinfectar-després de les sessions d'entrenament i a la fi de la concentració. En cas d'utilitzar equipament en els gimnasos se seguiran les mesures de seguretat i els protocols marcats per la instal·lació en relació amb l'aforament, neteja després del seu ús, trànsit, horaris, etc. El calçat serà desinfectat en entrar i sortir del gimnàs. En qualsevol cas, sempre que les condicions ho permetin es faran activitats en espais exteriors.
- A la zona de sortida d'un traçat o a l'inici d'una baixada s'evitarà que hi hagi més de 6 persones (3 parelles en el nostre cas) per no crear aglomeracions. S'evitaran les baixades en grup i si es requereix fer una correcció grupal, es realitzarà en una zona en la qual es pugui respectar la distància interpersonal i que no afecti el trànsit de la resta d'usuaris de la instal·lació.
- El material específic de la pràctica: trepant, plomes, pals, etc. ha d'estar a càrrec d'una persona i s'ha de desinfectar després del seu ús.
- S'evitarà compartir material amb altres equips.
- L'ski-room estarà delimitat i ventilat. Només podrà estar l'skiman. En tot moment portarà guants i mascareta per realitzar les tasques de manteniment del material. Tindrà el seu propi equip de treball i es realitzaran horaris per evitar aglomeracions en la recollida de material.

3.15. Aspectes específics en les competicions de Muntanya

Les mesures de muntanya, dependran de les mesures adoptades per la FEEC a les competicions catalanes donat que és un esport transferit i de la FEDC a les competicions de caràcter estatal, tenint en compte, a més, les següents directrius i pautes pròpies:

- Abans i després de cada competició, s'hauran de desinfectar les barres direccionals amb solució desinfectant.
- En realitzar les carreres amb barra no serà factible mantenir la distància d'1,5 m entre els 3 integrants de la barra ni obligatòria l'ús de la mascareta.
- El contacte físic és inevitable, tant en els preparatius com durant l'esdeveniment, per això s'han d'analitzar les situacions més crítiques i prestar atenció a:
 - Inici de l'activitat: Trobada amb els esportistes. Conducció urbana. Muntatge de la barra (barres desmuntables) i resta de materials.
 - Durant l'activitat: Pivotajes. Avituallaments. Canvis de roba. Recollida de barra en parades.
 - Final de l'activitat: Recollida de materials. Conducció urbana.
- Limitar l'intercanvi d'objectes amb altres esportistes al mínim imprescindible.
- Evitar llocs massa concorreguts i respectar els torns d'ús.

4. Protocol personal davant possible positiu

- PAS 1: Trucar al 061 i/o anar al CAP de referència.
- PAS 2: Donar avís al tècnic/responsable de l'equip implicat
- PAS 3: El responsable COVID de la FCECS avisarà als responsables dels clubs i grups estables implicats.
- PAS 4: Els equips i/o grups estables implicats no aniran a entrenar fins conèixer el resultat de les probes mèdiques.
- PAS 5: Comunicar resultats als responsables FCECs i equips implicats.
- Si el resultat es **NEGATIU**: Es reprèn l'activitat amb normalitat.
- Si el resultat es **POSITIU**: Seguir les indicacions de les autoritats sanitàries.

5. Informació addicional

Les mesures de contingència indicades en aquest document seran d'obligat compliment. Estaran en vigor fins que l'OMS, les autoritats sanitàries i la Generalitat indiquin noves mesures o pautes diferents a les aquí indicades.

A més s'hauran de tenir en compte:

- Les Disposicions Generals del BOE/DOGC en cada fase i demarcació.
- Les reglamentacions d'aforament de la Generalitat de Catalunya per a l'ús en les instal·lacions esportives - espais esportius.
- Els plans d'autoprotecció particulars de cada instal·lació, ajuntament, etc.

ENLLAÇOS D'INTERÈS

- FCEDF <https://esportadaptat.org>
- Generalitat de Catalunya:
 - Salut: (coronavirus)

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciutadania/que-es-coronavirus/sintomes-i-tractament/>

- Secretaria General de l'Esport

http://esport.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/afectacio-del-coronavirus-a-lesport-catala/

6. Annexos

MODEL BÀSIC DE REGISTRE PER LA TRAÇABILITAT DE PARTICIPANTS EN ACTIVITAT ESPORTIVA

Tipus d'activitat	
Organitzador	
Ubicació	
Data i Hora	

Participants	
1	Nom i cognoms Llicència Club Dades de contacte
2	Nom i cognoms Llicència Club Dades de contacte
3	Nom i cognoms Llicència Club Dades de contacte
4	Nom i cognoms Llicència Club Dades de contacte

DECLARACIÓ RESPONSABLE

En/Na.....major d'edat i proveït amb
DNI.....amb domicili a.....
.....i Llicència esportiva en vigor emesa per la
Federació Catalana d'Esports per a Cecs i Deficients Visuals.

DECLARO RESPONSABLEMENT

Que en relació amb la COVID-19 no concorren en la meua persona cap de les següents circumstàncies:

- Que no presenta ni ha presentat problemes respiratoris, febre i tos a data d'avui ni durant els últims 14 dies.
- Haver estat en contacte proper amb alguna persona o persones amb simptomatologia provable o confirmada per infecció de COVID-19 en els 14 dies immediatament anteriors al de la signatura d'aquest document.
- Haver viatjat a zones en risc declarades oficialment (*) en els 14 dies immediatament anteriors al de la signatura d'aquest document.

Aquesta informació serà tractada de forma confidencial i la seva exclusiva finalitat és adoptar les mesures necessàries per evitar el contagi i la propagació del virus. En complimentar el present document, el sotassinat atorga el consentiment exprés perquè la Federació tracti aquestes dades des del punt de vista mèdic i preventiu.

Així mateix, es fa saber que en signar el present document declara conèixer les mesures específiques de protecció i higiene adoptades la Federació Catalana d'Esports per a Cecs i Deficients Visuals pel correcte desenvolupament de la pràctica esportiva; l'observança de les quals és obligatòria en l'activitat organitzada per la mateixa Federació o pels seus clubs afiliats. El compliment de les mesures esmentades és responsabilitat individual de cadascun dels participants, amb total indemnitat de la Federació o el club organitzador dels contagis que en el seu cas es poguessin produir.

I per a que així consti als efectes oportuns,

SIGNO

A el..... de de

(*) Zones declarades de risc: Àrees amb evidència de transmissió comunitària
<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/1reas.htm>

DECLARACIÓ RESPONSABLE MENORS

En/Na.....major d'edat i proveït amb
DNI.....amb domicili a..... i
tutor/a legal de l'esportista
i Llicència esportiva en vigor emesa per la Federació Catalana d'Esports per a Cecs i
Deficients Visuals.

DECLARO RESPONSABLEMENT

Que en relació amb la COVID-19 no concorren en la meua persona cap de les
següents circumstàncies:

- Que no presenta ni ha presentat problemes respiratoris, febre i tos a data d'avui
ni durant els últims 14 dies.
- Haver estat en contacte proper amb alguna persona o persones amb
sintomatologia provable o confirmada per infecció de COVID-19 en els 14
dies immediatament anteriors al de la signatura d'aquest document.
- Haver viatjat a zones en risc declarades oficialment (*) en els 14 dies
immediatament anteriors al de la signatura d'aquest document.

Aquesta informació serà tractada de forma confidencial i la seva exclusiva finalitat és
adoptar les mesures necessàries per evitar el contagi i la propagació del virus. En
complimentar el present document, el sotassinat atorga el consentiment exprés perquè
la Federació tracti aquestes dades des del punt de vista mèdic i preventiu.

Així mateix, es fa saber que en signar el present document declara conèixer les
mesures específiques de protecció i higiene adoptades la Federació Catalana
d'Esports per a Cecs i Deficients Visuals pel correcte desenvolupament de la pràctica
esportiva; l'observança de les quals és obligatòria en l'activitat organitzada per la
mateixa Federació o pels seus clubs afiliats. El compliment de les mesures
esmentades és responsabilitat individual de cadascun dels participants, amb total
indemnitat de la Federació o el club organitzador dels contagis que en el seu cas es
poguessin produir.

I per a que així consti als efectes oportuns,

SIGNO

A el..... de de

(*) *Zones declarades de risc: Àrees amb evidència de transmissió comunitària*
<https://www.msccbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/1reas.htm>