



PROTOCOL COVID19-ÒMICRON

MESURES GENERALS.....	3
MESURES GENERALS ENTRENAMENTS - ESPORTISTES.....	4
MESURES GENERALS, COM A LOCALS O VISITANTS, PER LA REALITZACIÓ DELS PARTITS – ESPORTISTES.	5
MESURES GENERALS PER L'ENTRADA COM A PÚBLIC O ACOMPANYANTS ALS PARTITS COM A LOCALS	8
MESURES GENERALS. AFORAMENTS PERMESOS (GENER – 2022) PER L'ENTRADA COM A PÚBLIC O ACOMPANYANTS ALS PARTITS I ENTRENAMENTS COM A LOCALS.....	9
MESURES GENERALS. Nou calendari bombolla a la segona fase.	10
MESURES ESPECÍFIQUES MÈDIQUES REFERENT ALS ESPORTISTES I FAMILIARS O CONVIVENTS I COS TÈCNIC.	11
MESURES ESPECÍFIQUES. PLANIFICACIÓ DE LES SESSIONS D'ENTRENAMENT I PARTITS PELS ESPORTISTES.....	13

Aquest protocol de l'UB MiR està basat en els documents públics d'actuació de la Generalitat de Catalunya (PROCICAT), l'ajuntament de Montcada i Reixac, FAQs i la FCBQ sent el codi d'actuació de l'UB MiR provocat per l'estat sanitari actual degut a la variant de la Covid-19-Òmicron.



Detallem a continuació les mesures adoptades per l'UB MiR en quant al nou protocol COVID19 - VARIANT ÒMICRON, adaptat a les mesures sanitàries vigents en el moment i respectant els protocols de l'ajuntament de Montcada i Reixac, així com el fet per la FCBQ.

Aquest nou protocol abarca les necessitats dels esportistes, de les famílies, del cos tècnic, així com de les persones de l'Entitat que puguin establir contacte directe amb els jugadors i jugadores.

Davant del present protocol, l'UB MiR es reserva le dret de modificació per mantenir-lo actualitzat davant les mesures sanitàries del moment, així com de les disposicions municipals, sempre pensant en la salut dels esportistes i de les persones que resten implicades en la realització de les activitats acomplides per la nostra entitat.

És molt IMPORTANT que en cas de possible contagi o confinament escolar comuniquem de la manera més urgent possible al Club mitjançant contacte amb el responsable Covid-19, i seguidament a l'entrenador/a de l'equip del vostre fill/a.

1. RESPONSABLE COVID-19 UB MiR:

CARLES VILALTA +34 609 218 322

2. COMUNICACIÓ AMB EL RESPONSABLE COVID-19 UB MiR:

a. Mitjançant trucada telefònica:

- I. Indicar el **NOM i COGNOMS (jugador/a)**.
- II. **Equip** on participa a l'UB MiR.
- III. **La informació** (possible contagi, confinament escolar, contacte amb positiu, esperant prova d'antígens o PCR, ...).
- IV. **Nom del pare/mare o tutor legal**.
- V. **MBL o telèfon de contacte**.

b. Mitjançant via WhatsApp:

- I. Indicar **NOM i COGNOMS (jugador/a)**.
- II. **Equip** on participa a l'UB MiR.
- III. **La informació** (possible contagi, confinament escolar, contacte amb positiu, esperant prova d'antígens o PCR, ...).
- IV. **Nom del pare/mare o tutor legal**.
- V. **MBL o telèfon de contacte**.



MESURES GENERALS.

3. ACOMPLIMENT DE LES MESURES D'HIGIENE I DE PROTECCIÓ PERSONAL:

- a. **ÚS DE MASCARETES:** haurà de ser d'ús obligat en els espais comuns de la instal·lació (*per qualsevol persona que estigui dins de la instal·lació: esportistes, cos tècnic, familiars, altres*).
- b. **ÚS OPCIONAL DE LES MASCARETES** a les sessions d'entrenament (només per a jugadors i jugadores. El entrenadors i entrenadores hauran de portar-la sempre posada). Queda restringida l'entrada a pista per la resta de persones alienes a l'equip i organització de l'UB MiR.
- c. **HIGIENE DE MANS AMB HIDROGEL** a l'entrada i sortida de la instal·lació. La instal·lació dispondrà de punts habilitats o bé l'UB MiR facilitarà punts amb l'hidrogel.
- d. **HIGIENE DE MANS AMB HIDROGEL DELS ESPORTISTES:** abans i després de realitzar la sessió d'entrenament i manipulació del material. Abans i després de fer ús de vestidors o serveis. La instal·lació dispondrà de punts habilitats o bé l'UB MiR facilitarà punts amb l'hidrogel.
- e. **PRESA DE LA TEMPERATURA:** es recomana que abans de sortir de casa es prenguin la temperatura, en cas de presentar una temperatura igual o superior de **37'5º centígrads**, no pot venir a entrenar o jugar. (El Club pot procedir a la presa de la temperatura a qualsevol esportista o persona amb la finalitat de comprovar que no presentin símptomes de la malaltia i **declinar l'autorització d'entrada a la instal·lació**).
- f. **NO ES PODRÀ FER ÚS D'AIXETES DE LES INSTAL·LACIONS,** els esportistes hauran de portar la seva ampolla d'aigua individual, i no la podran reomplir a cap instal·lació o serveis ni fonts públiques.



MESURES GENERALS ENTRENAMENTS - ESPORTISTES.

4. MESURES D'HIGIENE I DE PROTECCIÓ PERSONAL PER A ESPORTISTES ALHORA DE REALITZAR LES SESSIONS D'ENTRENAMENTS:

- a. **ÚS DE MASCARETES:** haurà de ser d'ús obligat en els espais comuns de la instal·lació.
- b. **ÚS OPCIONAL DE LES MASCARETES:** a les sessions d'entrenament es respectarà la decisió de l'esportista en realitzar la tasca esportiva amb o sense mascareta.
- c. **HIGIENE DE MANS AMB HIDROGEL:**
 - I. A l'entrada i sortida de la instal·lació.
 - II. Abans i després de realitzar la sessió d'entrenament i manipulació del material.
 - III. Abans i després de fer ús de vestidors o serveis.
 - IV. Abans i després de fer ús de les dutxes de la instal·lació (sempre i quan les mesures existents de la instal·lació així ho permetin). *La instal·lació disposarà de punts habilitats o bé l'UB MiR facilitarà punts amb l'hidrogel. Es recorda que queda restringida l'entrada a pista per la resta de persones alienes a l'equip.*
- d. **PRESA DE LA TEMPERATURA:** es recomana que abans de sortir de casa es prengui la temperatura, en cas de presentar una temperatura igual o superior de **37'5º centígrads**, no pot venir a realitzar la sessió d'entrenament, tindrà restringida la seva entrada i contacte amb la resta de l'equip. En el cas dels menors d'edat, demanem la implicació dels pares o mares. (El Club pot procedir a la presa de la temperatura a qualsevol esportista o persona amb la finalitat de comprovar que no presentin símptomes de la malaltia i **declinar l'autorització d'entrada a la instal·lació**).
- e. **NO ES PODRÀ FER ÚS D'AIXETES DE LES INSTAL·LACIONS,** els esportistes hauran de portar la seva ampolla d'aigua individual, i no la podran reomplir a cap instal·lació o serveis ni fonts públiques.
- f. **RECOLLIDA DEL MATERIAL EMPRAT A LA SESSIÓ:** els esportistes i el cos tècnic de cada grup, **CINC MINUTS ABANS DE LA FINALITZACIÓ DE LA SESSIÓ**, restaran obligats a la desinfecció i recollida del material utilitzat a les sessions d'entrenament, ja que l'equip següent haurà d'iniciar la sessió amb el material desinfectat.
- g. **EN CAS D'UTILITZAR ELS VESTIDORS AMB LA FINALITAT DE DUTXAR-SE, es recorda que no poden compartir cap tipus de material i que és obligat l'ús de xanquetes de dutxa.** A l'actualitat, es donarà com a opcional la dutxa dels esportistes. *(Sempre i quan les mesures existents de la instal·lació així ho permetin).*
- h. **LA SORTIDA I ENTRADA DE LA INSTAL·LACIÓ** es farà intentant no juntar-se i sempre mantenint la distància interpersonal de 1'5 metres de separació llevat que es tracti de convivents.
- i. **PUNTUALITAT** a l'inici i finalització de les sessions per a esportistes i cos tècnic. Es recomana no fer aglomeracions.



MESURES GENERALS, COM A LOCALS O VISITANTS, PER LA REALITZACIÓ DELS PARTITS – ESPORTISTES.

5. MESURES D'HIGIENE I DE PROTECCIÓ PERSONAL PER A ESPORTISTES ALHORA DELS PARTITS DE COMPETICIÓ I – O DE CARÀCTER AMISTÓS:

- a. **ÚS DE MASCARETES:** haurà de ser d'ús obligat en els espais comuns de la instal·lació.
- b. **ÚS OPCIONAL DE LES MASCARETES:** als partits es respectarà la decisió de l'esportista en realitzar el joc amb o sense mascareta.
- c. **A LA BANQUETA** és obligada la mascareta.
- d. **HIGIENE DE MANS AMB HIDROGEL:**
 - I. A l'entrada i sortida de la instal·lació.
 - II. Abans i després del partit i manipulació del material disposat.
 - III. Abans i després de fer ús de vestidors o serveis. *(Sempre i quan les mesures existents de la instal·lació així ho permetin).*
 - IV. Abans i després de fer ús de les dutxes de la instal·lació, opcional. *(Sempre i quan les mesures existents de la instal·lació així ho permetin).*
 - V. **COM A LOCALS**, la instal·lació disposarà de punts habilitats o bé l'UB MiR facilitarà punts amb l'hidrogel. **Es recorda que queda restringida l'entrada a pista per la resta de persones alienes a l'equip i organització del partit.**
 - VI. **COM A VISITANTS, l'UB MiR (el cos tècnic)**, portarà hidrogel per facilitar la desinfecció de les mans dels esportistes i persones del partit.
- e. **PRESA DE LA TEMPERATURA:** es recomana que abans de sortir de casa i assistir a la convocatòria, l'esportista es prengui la temperatura, en cas de presentar una temperatura igual o superior de **37'5º centígrads**, no acudirà a la disputa del partit, ni tan sols com a públic, ja que tindrà restringida la seva entrada i contacte amb la resta de l'equip. En el cas dels menors d'edat, demanem la implicació dels pares o mares. *(El Club pot procedir a la presa de la temperatura a qualsevol esportista o persona amb la finalitat de comprovar que no presentin símptomes de la malaltia i declinar l'autorització d'entrada a la instal·lació).*
- f. **NO ES PODRÀ FER ÚS D'AIXETES DE LES INSTAL·LACIONS**, els esportistes hauran de portar la seva ampolla d'aigua individual, es recomana que per un partit sigui com a mínim d'1 litre d'aigua. En cap cas, **NO** podran reomplir a cap aixeta, serveis o fonts públiques.
- g. **RECOLLIDA DEL MATERIAL EMPRAT AL PARTIT COM A LOCALS:** un cop iniciat el partit, el **DELEGAT DE CAMP** amb l'ajuda del **DELEGAT D'EQUIP** O **SEGON ENTRENADOR/A** retirarà i desinfectarà les pilotes utilitzades per realitzar la roda d'escalfament, i un cop finalitzat, farà el mateix amb la pilota de joc. Durant el transcurs del partit, el **DELEGAT DE CAMP** disposarà d'una pilota de recanvi desinfectada per si l'àrbitre decideix realitzar el canvi de la pilota. Al final de cada partit, els esportistes, el cos tècnic i el delegat de camp de cada grup, seran els responsables de



realitzar les tasques de desinfecció de les banquetes local i visitant, així com del material disposat.

- h. EN CAS D'UTILIZAR ELS VESTIDORS AMB LA FINALITAT DE DUTXAR-SE COM A LOCALS**, es recorda que **no poden compartir cap tipus de material i que és obligat l'ús de xancletes de dutxa**. A l'actualitat, es donarà com a opcional la dutxa dels esportistes complint amb les mesures sanitàries existents de la instal·lació. *(Sempre i quan les mesures existents de la instal·lació així ho permetin)*.
- i. EN CAS D'UTILIZAR ELS VESTIDORS AMB LA FINALITAT DE DUTXAR-SE COM A VISITANTS**, es seguiran les mesures establertes per l'entitat responsable de l'organització del partit, en tot cas, es recorda que **no es pot compartir cap tipus de material i que és obligat l'ús de xancletes de dutxa**. A l'actualitat, es donarà com a opcional la dutxa dels esportistes. *(Sempre i quan les mesures existents de la instal·lació així ho permetin)*.
- j. LA SORTIDA I ENTRADA DE LA INSTAL·LACIÓ COM A LOCALS** es farà intentant no fer aglomeracions i sempre mantenint la distància interpersonal de 1'5 metres de separació llevat que es tracti de convivents.
- k. LA SORTIDA I ENTRADA DE LA INSTAL·LACIÓ COM A VISITANTS** es farà intentant no fer aglomeracions i sempre mantenint la distància interpersonal de 1'5 metres de separació llevat que es tracti de convivents. Dies previs al partit, **es posarà en coneixement de les famílies dels esportistes quines són les mesures aplicades a dita instal·lació**.
- l. PUNTUALITAT A LES CONVOCATÒRIES COM A LOCALS I VISITANTS** per a esportistes i cos tècnic. Es recomana no fer aglomeracions.



MESURES GENERALS PER L'ENTRADA COM A PÚBLIC O ACOMPANYANTS A LES SESSIONS D'ENTRENAMENT (instal·lacions: "PAVELLÓ MIQUEL POBLET" I "ZONA ESPORTIVA CENTRE" pista taronja)

6. MESURES D'HIGIENE I DE PROTECCIÓ PERSONAL PER FAMÍLIES O ACOMPANYANTS A LES SESSIONS D'ENTRENAMENT:

- a. **ÚS DE MASCARETES:** haurà de ser d'ús obligat i en tot moment en els espais comuns de la instal·lació.
- b. **HIGIENE DE MANS AMB HIDROGEL:**
 - I. A l'entrada i sortida de la instal·lació.
- c. **PRESA DE LA TEMPERATURA:** es recomana que abans de sortir de casa i assistir a la sessió d'entrenament, el familiar o acompanyant s'haurà de prendre la temperatura, en cas de presentar una temperatura igual o superior de **37'5º centígrads**, tindrà restringida la seva entrada i contacte amb la resta de l'equip. *(El Club pot procedir a la presa de la temperatura a qualsevol persona amb la finalitat de comprovar que no presentin símptomes de la malaltia i **declinar l'autorització d'entrada a la instal·lació de la persona i del seu fill o filla a qui acompanya**).*
- d. **EL LLOC PER SEGUIR LES SESSIONS** serà a la grada i hauran d'estar asseguts i respectant la separació de 1'5 metres llevat de que es tracti de convivents. **EN CAP CAS, ES PODRÀ ACCEDIR A LA ZONA RESERVADA PELS ESPORTISTES.**
- e. **EN CAS QUE L'ESPORTISTA UTILITZI ELS VESTIDORS AMB LA FINALITAT DE DUTXAR-SE**, es recomana que els acompanyants esperin fora de la instal·lació per tal de no excedir l'afora permés.
- f. **LA SORTIDA I ENTRADA DE LA INSTAL·LACIÓ** es farà intentant no fer aglomeracions i sempre mantenint la distància interpersonal de 1'5 metres de separació. Llevat que es tracti de convivents.
- g. **PUNTUALITAT** es recomana la màxima puntualitat en l'arribada i la recollida a les sessions d'entrenament per tal de no destruir el desenvolupament de la sessió.



MESURES GENERALS PER L'ENTRADA COM A PÚBLIC O ACOMPANYANTS ALS PARTITS COM A LOCALS (instal·lacions: "PAVELLÓ MIQUEL POBLET" I "ZONA ESPORTIVA CENTRE" pista taronja) I COM A VISITANTS

- 7. MESURES D'HIGIENE I DE PROTECCIÓ PERSONAL PER FAMÍLIES O ACOMPANYANTS ALS PARTITS COM A LOCALS O VISITANTS:**
- a. **ÚS DE MASCARETES:** haurà de ser d'ús obligat i en tot moment en els espais comuns de la instal·lació.
 - b. **HIGIENE DE MANS AMB HIDROGEL:**
 - I. A l'entrada i sortida de la instal·lació.
 - c. **PRESA DE LA TEMPERATURA:** es recomana que abans de sortir de casa i assistir a la convocatòria del partit, el familiar o acompanyant s'haurà de prendre la temperatura, en cas de presentar una temperatura igual o superior de **37'5º centígrads**, tindrà restringida la seva entrada i contacte amb la resta de l'equip. *(El Club pot procedir a la presa de la temperatura a qualsevol persona amb la finalitat de comprovar que no presentin símptomes de la malaltia i **declinar l'autorització d'entrada a la instal·lació de la persona i del seu fill o filla a qui acompanya**).* En cas de ser visitants, d'igual manera, en el control de temperatura a la instal·lació, es poden trobar amb l'entrada denegada.
 - d. **EL LLOC PER SEGUIR ELS PARTITS COM A LOCALS** serà a la grada i, hauran d'estar asseguts i respectant la separació de 2 metres. **EN CAP CAS, ES PODRÀ ACCEDIR A LA ZONA RESERVADA PELS ESPORTISTES I RESPONSABLES DE L'ORGANITZACIÓ DEL PARTIT.**
 - e. **EL LLOC PER SEGUIR ELS PARTITS COM A VISITANTS** serà seguint les indicacions de les mesures aplicades a la instal·lació per les autoritats competents o el club contrari. L'UB MIR, facilitarà els dies previs al partit, els aforaments permesos.
 - f. **EN CAS QUE L'ESPORTISTA UTILITZI ELS VESTIDORS AMB LA FINALITAT DE DUTXAR-SE COM A LOCALS**, es recomana que els familiars o acompanyants esperin fora de la instal·lació per tal de no excedir l'aforo permés. *(Sempre i quan les mesures existents de la instal·lació així ho permetin).*
 - g. **EN CAS QUE L'ESPORTISTA UTILITZI ELS VESTIDORS AMB LA FINALITAT DE DUTXAR-SE COM A VISITANT**, es recomana que els familiars o acompanyants esperin fora de la instal·lació per tal de no excedir l'aforo permés. *(Sempre i quan les mesures existents de la instal·lació així ho permetin).*
 - h. **LA SORTIDA I ENTRADA DE LA INSTAL·LACIÓ** es farà intentant no fer aglomeracions i sempre mantenint la distància interpersonal de 1'5 metres de separació llevat de que es tracti de convivents.
 - i. **PUNTUALITAT** es recomana la màxima puntualitat en les convocatòries posades per l'entrenador. **En cas de visitants**, podran deixar l'esportista sense l'autorització d'entrada.



MESURES GENERALS. AFORAMENTS PERMESOS (GENER – 2022) PER L'ENTRADA COM A PÚBLIC O ACOMPANYANTS ALS PARTITS I ENTRENAMENTS COM A LOCALS (instal·lacions: “PAVELLÓ MIQUEL POBLET”, “ZONA ESPORTIVA CENTRE” pista taronja, GIMNÀS MUNICIPAL i les escoles ELVIRA CUYÀS I REIXAC)

8. AFORAMENTS ACTUALITZATS GENER 2022, instal·lacions utilitzades per l'UB MiR:

a. Pavelló MIQUEL POBLET:

- I. 2 familiars o acompanyants per esportista.
- II. *La recomanació de la FCBQ és de 15 acompanyants per equip.*
- III. *La FCBQ podrà decretar els partits a porta tancada.*

b. ZONA ESPORTIVA CENTRE (pista taronja):

- I. 2 familiars o acompanyants per esportista.
- II. *La recomanació de la FCBQ és de 15 acompanyants per equip.*
- III. *La FCBQ podrà decretar els partits a porta tancada.*

c. GIMNÀS MUNICIPAL:

- I. **HABILITAT NOMÉS PER A ESPORTISTES I COS TÈCNIC.**
- II. **NO ES PERMET L'ENTRADA DE CAP FAMILIAR O ACOMPANYANT.**

d. ESCOLA ELVIRA CUYÀS:

- I. 2 familiars o acompanyants per esportista.
- II. La zona habilitada és la de sorra davant de les pistes.
- III. No provocar aglomeracions i mantenir la distància social.
- IV. No quedar-se a la porta d'entrada, ja que és molt estreta.
- V. *La recomanació de la FCBQ és de 15 acompanyants per equip.*

e. ESCOLA REIXAC:

- I. 1 familiar o acompanyant per esportista.
- II. La zona habilitada són les grades laterals a les pistes.
- III. No provocar aglomeracions i mantenir la distància social.
- IV. Realitzar l'entrada i sortida pel passadís de sota la grada del pavelló.
- V. *La recomanació de la FCBQ és de 15 acompanyants per equip.*

A INSTAL·LACIONS ESPORTIVES PELS PARTITS COM A VISITANTS

9. AFORAMENTS ACTUALITZATS GENER 2022, instal·lacions utilitzades per l'UB MiR com a VISITANT:

a. AFORAMENTS INSTAL·LACIONS:

- I. Els partits com a visitants, un cop coneixent les mesures d'aforament, es comunicaran respectivament a cada equip.
- II. *La recomanació de la FCBQ és de 15 acompanyants per equip.*
- III. *La FCBQ podrà decretar els partits a porta tancada.*



MESURES GENERALS. Nou calendari bombolla a la segona fase.

10. CALENDARI PUBLICAT PER LA FCBQ PER A LA SEGONA FASE DELS EQUIPS DE PROMOCIÓ (fins a nivell "A"):

Inici de la segona fase el cap de setmana del 22-23 de gener:

- | | |
|----------------------------------|--|
| ♣ Jornada 1: | 22-23 de gener de 2022 (contrari 1). |
| ♣ Jornada 2: | 29-30 de gener de 2022 (contrari 1). |
| ♣ Data reserva Covid-19: | 5-6 de febrer de 2022 (contrari 1). |
| | |
| ♣ Jornada 3: | 12-13 de febrer de 2022 (contrari 2). |
| ♣ Jornada 4: | 19-20 de febrer de 2022 (contrari 2). |
| ♣ Carnestoltes (descans): | 26-27 de febrer de 2022 (contrari 2). |
| | |
| ♣ Jornada 5: | 5-6 de març de 2022 (contrari 3). |
| ♣ Jornada 6: | 12-13 de març de 2022 (contrari 3). |
| ♣ Data reserva Covid-19: | 19-20 de març de 2022 (contrari 3). |
| | |
| ♣ Jornada 7: | 26-27 de març de 2022 (contrari 4). |
| ♣ Jornada 8: | 2-3 d'abril de 2022 (contrari 4). |
| ♣ Rams (descans): | 9-10 d'abril de 2022 (contrari 4). |
| | |
| ♣ Pasqua (descans): | 17 d'abril de 2022. |
| | |
| ♣ Jornada 9: | 24 d'abril de 2022 (contrari 5). |
| | |
| ♣ Festiu, 1r de Maig: | 1 de maig de 2022. |
| | |
| ♣ Jornada 10: | 8 de maig de 2022 (contrari 5). |

(Calendari oficial publicat a notícies per la FCBQ).



MESURES ESPECÍFIQUES MÈDIQUES REFERENT ALS ESPORTISTES I FAMILIARS O CONVIVENTS I COS TÈCNIC.

11. CONTROL MÈDIC DELS ESPORTISTES D'ENTRENAMENTS I PARTITS:

a. COMPROMÍS PERSONAL de l'esportista i dels familiars o convivents:

- I. Signar el full de compromís.**
- II. Prendre's la temperatura en el seu domicili abans d'anar a l'entrenament o partit.**

En cas de sospitar de simptomatologies:

- III. Avisar a les autoritats pertinents (CAP SALUT de la zona), i seguir les instruccions que li facilitin les autoritats sanitàries.**
- IV. Advertir al Club.**
- V. Abstenir-se d'anar a l'entrenament o partit.**
- VI. Fer la deguda quarantena.**

12. CONTROL EN CAS DE SIMPTOMATOLOGIA , A L'ESPERA DE RESULTATS O RESULTAT POSITIU:

a. En el cas d'un esportista:

- I. presenti o no símptomes, es trobi a l'espera de determinar el resultat de la prova (TAR o PCR), haurà d'aïllar-se sempre de la resta del grup.** La resta de l'equip podrà continuar la seva activitat.
- II. DONA POSITIU dependrà de l'estat IMMUNOLÒGIC DAVANT DEL COVID19 de les persones integrants de l'equip:**
 - 1. Els que tinguin la pauta de vacunació completa o hagin patit la malaltia els darrers 6 mesos, han de realitzar test d'antígens les primeres 72h, preferiblement el mateix dia d'assabentar-se, i en cas de ser negatiu NO hauran de fer quarantena.**
 - 2. Els vacunats que no hagin fet un test a les 72, hauràn de fer quarantena igualment.**
 - 3. Els no vacunats, hauran d'anar al seu Metge d'Atenció Primària o CAP perquè li donin les indicacions pertinents marcades per les autoritats sanitàries havent de fer quarantena de 10 dies.**

b. En el supòsit que un membre del cos tècnic doni positiu:

- I. Avisar a les autoritats pertinents (CAP SALUT de la zona o 061), i seguir les instruccions que li facilitin les autoritats sanitàries.**
- II. Advertir al Club.**
- III. Abstenir-se d'anar a l'entrenament o partit.**



- IV. Fer la deguda quarantena.
- V. Si ha mantingut totes les mesures de seguretat, només s'haurà d'aïllar, i la resta del grup podrà continuar amb les activitats, ja que no se'l considera contacte estret.
- VI. Si no ha mantingut totes les mesures, la resta del grup haurà de procedir d'acord amb l'apartat **10 II** als punts: **1, 2 i 3.**

Aspecte a tenir en compte:

Es considera contacte estret a la persona que hagi participat activament en la pràctica esportiva amb l'afectat i que hagi mantingut una distància inferior a 2 metres, sense mascareta i almenys 15 minuts, I NO HAGI PASSAT LA MALALTIA ELS DARRERS 6 MESOS O NO ESTIGUI VACUNAT.



MESURES ESPECÍFIQUES. PLANIFICACIÓ DE LES SESSIONS D'ENTRENAMENT I PARTITS PELS ESPORTISTES.

13. PLANIFICACIÓ GRUPAL DELS EQUIPS DE PROMOCIÓ FINS A NIVELL "A":

- a. **GRUPS BOMBOLLA: de l'esportista per les sessions d'entrenament:**
 - I. **Tots els equips del Club faran totes les sessions d'entrenament com a grup bombolla.** Cap jugador o jugadora alternarà sessions amb d'altres equips.
 - II. **Els exercicis d'estirament seran realitzats de forma individual.**
 - III. *Sempre i quan les mesures existents de la instal·lació així ho permetin*, en el cas d'utilitzar els vestidors o les dutxes (opcional), es comunicarà la disponibilitat i la ratio possible. Recomenem que els esportistes tornin a dutxar-se a casa.
 - IV. Recordem que **no es pot veure aigua de cap aixeta o font de les instal·lacions**, recomanem que portin una ampolla individual per prendre aigua al llarg de les sessions.
- b. **GRUPS BOMBOLLA: de l'esportista i dels familiars o convivents pels partits:**
 - I. **Tots els equips del Club faran els seus partits de competició o amistosos com a grup bombolla.** Cap jugador o jugadora podrà participar en cap partit que no correspongui al seu propi equip.
 - II. Els exercicis d'estirament seran realitzats de forma individual.
 - III. *Sempre i quan les mesures existents de la instal·lació així ho permetin*, en el cas d'utilitzar els vestidors o les dutxes (opcional), es comunicarà la disponibilitat i la ratio possible. Recomenem que els esportistes tornin a dutxar-se a casa.
 - IV. Recordem que **no es pot veure aigua de cap aixeta o font de les instal·lacions**, recomanem que portin una ampolla individual d'1 litre per prendre aigua al llarg dels partits.

Fins nova comunicació, els equips de promoció treballaran en forma de grup bombolla per tal de protegir la salut dels nostres esportistes i persones que es dediquen a portar a terme les diferents tasques pel bon funcionament de les activitats que realitzem des del Club i a les participacions de competició de la FCBQ o amistosos.

Un cop més, i pel bé comú de tots i totes els que fem possible la pràctica del nostre esport: pares, mares, convivents, familiars, amics, entrenadors, entrenadores, delegats de camp o d'equip i col·laboradors, us volem agrair la vostra disponibilitat, comprensió i col·laboració en el devenir d'aquest document.

COORDINACIÓ.
DIRECCIÓ TÈCNICA.
JUNTA DIRECTIVA.