

PROTOCOL D'ENTRENAMENT

Els i les esportistes i entrenadors/es estan organitzats en grups estables, que venen a ser els equips corresponents a cada grup d'edat que coincideix amb el que després hi participen en les competicions regulades, tant del Consell Esportiu del Baix Camp com de la Federació Catalana de Basquetbol.

Ús de materials:

- Cada esportista portarà la seva pilota de casa, correctament desinfectada i dipositada dins d'una bossa, de tal manera que la pilota no hagi pogut estar contaminada per cap altre persona o superfície.
- Es disposarà d'esprai desinfectant per a l'ús previ i posterior a la sessió per a les pilotes.
- El material complementari per a la sessió (cons, cercles, cordes, escales de coordinació...) es desinfectaran després del seu ús, ja sigui dins el mateix entrenament (en el cas que ho necessiti un altre grup) o bé al finalitzar.

L'esportista:

- **El primer dia d'entrenament haurà de portar signats els dos documents: el de compromís de la Generalitat i el compromís de bàsquet.**
- Les sabatilles esportives que s'utilitzin per a entrenar no podran ser les mateixes que portin posades des de casa, l'escola, el carrer ... seran d'ús exclusiu d'entrenament.
- Es podran desinfectar les soles de les sabatilles d'entrenament amb un esprai desinfectant a disposició de l'esportista.
- L'ús de mascareta és obligatori per a tothom.
- L'ús de la mascareta no serà obligatòria per als esportistes durant el transcurs de l'entrenament, però sí quan es desplaci per les instal·lacions, així com en les entrades i sortides. **També serà obligatori el seu ús mentre es fan els estiraments, mentre dura el canvi de roba dins els vestuaris i en el canvi de sabates.**
- Es prendrà la temperatura amb un termòmetre frontal just a l'arribar. En el cas que la temperatura sigui superior a 37,3°C, es deixaran passar 10 minuts i es tornarà a prendre temperatura. Durant la espera, l'esportista estarà aïllat i acompanyat pel referent. En el cas que segueixi igual o bé augmenti, l'esportista no podrà entrenar aquella sessió. **Es trucarà a la família per a que el vinguin a recollir. Mentre s'espera la recollida anirà amb un entrenador a la zona habilitada d'aïllament, a la Sala de Junes, on el passaran a buscar per la mateixa sala.**
- La motxilla no es podrà deixar al vestuari, sinó que anirà a la pista on s'entrena.
- Es desinfectaran les mans just a l'inici i al finalitzar l'entrenament. Es disposarà d'aigua i sabó, però també de gel higienitzant.
- No es podran utilitzar aixetes i fonts per a hidratar-se. Es recomana portar-se una ampolla de casa, i aquesta haurà de ser d'ús individual, no es pot compartir.

- Els alumnes de l'escola que comencen a entrenar a les 17 es podran canviar als vestuaris del pavelló en aquesta hora. També els que es queden en el servei de biblioteca i no poden anar a casa a canviar-se.
- Els alumnes de l'escola que comencen a les 17 a entrenar, hauran d'anar al punt de trobada situat al pati amb la resta de companys/es i entrenador/a, sense haver de sortir del recinte. Els que estan al menjador perquè surten a les 16:35, l'entrenador/a els passarà a recollir poc abans de les 16:45.
- Els alumnes de l'escola que tinguin educació física a la tarda poden venir amb el mateix xandall a entrenar, només caldrà canviar-se les sabates.
- Els esportistes de fora de l'escola que entrenin a les 17h hauran de venir canviats, no es podran canviar de roba als vestuaris de l'escola.

Les instal·lacions:

- Es procedirà a desinfectar la pista cada vegada que canviï el grup d'entrenament.
- No està permès l'ús dels vestuaris per a canviar-se de roba i/o dutxar-se.
- Es recomana utilitzar el mínim possible l'ús dels lavabos. En cas d'utilitzar-se, caldrà avisar a l'entrenador/a.

Entrades i sortides:

- **L'entrada a les nostres instal·lacions sempre serà pel pavelló, mai per la porta principal de l'escola.**
- Al pavelló s'habilitarà un circuit intern. S'accedeix pel passadís fins arribar al vestuari 4 on es canviaran les sabates, després s'entrarà a pista.
- En acabar la sessió, la sortida estarà ubicada per la porta taronja a peu de pista. Allà hi hauran uns bancs que es podran utilitzar per canviar-se les sabates de nou.
- Hi haurà cartellera i indicacions per tot el circuit.
- Els equips que entrenen al pati, **l'entrada serà per el pavelló i sortida serà per la porta principal de l'escola, per la porta del pati d'infantil.**
- **No marxarà cap menor si no l'han vingut a buscar el pare o la mare, o bé si un d'aquests dos deixa per escrit que el vindrà a buscar una altre persona, especificant nom i cognoms i qui és (amic/ga, tiet/a ...).** En el cas que el menor marxi sol, s'haurà d'omplir una autorització paterna o materna.

Les famílies:

- No es podrà accedir a l'interior del pavelló així com tampoc al pati.
- Les zones d'espera seran: per al pavelló el porxo exterior i la zona enjardinada; per al pati serà la zona d'asfalt que hi ha davant de l'edifici central de l'escola.
- Es recomana portar als esportistes com a molt aviat 10 minuts abans de l'entrenament i estar a pista, 5 minuts abans de començar.
- La recollida dels esportistes s'haurà de fer respectant les mesures que marquen les autoritats sanitàries.
- Si es requereix atenció per part de l'entrenador/a recomanem demanar cita prèvia o bé comunicar-se via trucada.



En cas d'un resultat positiu en prova PCR:

- **Si la persona infectada es detecta en l'equip:**
 - **Esportista d'infantil, primària o ESO:** es seguirà protocol escola, per alumnes de la nostra escola. Per als d'altres escoles, s'hauran de posar en contacte amb el seu CAP de referència.
 - **Esportista de categoria júnior o sènior:** es suspendran els entrenaments, tal i com ho ha aprovat l'A.E. durant 10 dies i s'hauran de posar en contacte amb el seu CAP de referència.
 - **Entrenador/a:** com que manté distància, mascareta i higiene de mans, no es considera contacte estret amb la resta d'entrenadors i jugadors/es de l'equip. Només ell/a serà qui estarà en aïllament. Per tant, els esportistes i l'altre entrenador/a podran seguir amb normalitat les sessions d'entrenament.

Si la persona infectada es detecta fora de l'equip (un familiar, amic, escola, extraescolars diverses ...):

- **Només caldrà que deixin d'entrenar els esportistes que són contacte estret amb l'infectat o perquè així ho marquin les autoritats sanitàries. La resta de l'equip mantindrà els entrenaments.**

Si hi ha un membre del grup de convivència que està pendent de PCR o de resultats d'aquesta, es recomana no assistir fins a tenir resultats de la persona pendent de resultats.

***Tot i les nostres mesures, poden quedar en segon pla si les autoritats sanitàries o el gestor covid de l'escola decideixen fer un altre tipus d'actuació d'acord a cada cas.**