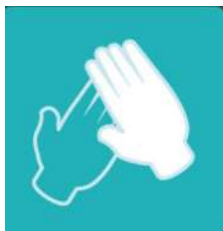
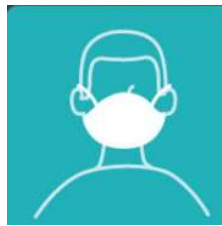
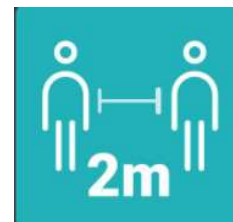

PROTOCOL COVID-19

TEMPORADA 2020-2021

ENTRENAMENTS, TECNIFICACIÓ I COMPETICIONS

FEDERACIÓ CATALANA D'ESPORTS D'HIVERN

**MANS****MASCARETA****DISTÀNCIA**

Aquest document ha estat redactat per l'equip tècnic de la Federació Catalana d'Esports d'Hivern amb l'objectiu de prevenir i minimitzar el risc de transmissió del COVID-19 en la fase de represa de les activitats esportives de tecnificació i seguiment.

Els protocols seran constantment revisats i actualitzats en la línia que el coneixement científic de la malaltia i la seva transmissió vagi en augment.

INDEX

1. CONSIDERACIONS GENERALS	Pàg. 4
2. PROTOCOL D'ADEQUACIÓ DE L'ACTIVITAT	Pàg. 5
2.1. Entrenaments Físics	Pàg. 5
2.2. Entrenaments en Neu	Pàg. 6
2.3. Organització de Competicions	Pàg. 8
3. PROTOCOL ESPECÍFIC DE NETEJA	Pàg. 13
4. PROTOCOL DE SEGURETAT	Pàg. 15
5. MESURES A TENIR EN COMPTE EN MENJADORS	Pàg. 16
6. DECLARACIÓ RESPONSABLE PER A MENORS DE 18 ANYS	Pàg. 17
7. DECLARACIÓ RESPONSABLE PER A MAJORS DE 18 ANYS	Pàg. 19
8. RESPONSABLE DE COMPLIMENT	Pàg. 21
9. DOCUMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA	Pàg. 22
10. ANNEX 1: RECOMANACIONS ESPECÍFIQUES ESQUÍ ALPÍ	Pàg. 23
11. ANNEX 2: RECOMANACIONS ESPECÍFIQUES ESQUÍ DE FONTS	Pàg. 31
12. ANNEX 3: RECOMANACIONS ESPECÍFIQUES RFEDH	Pàg. 34
13. ANNEX 4: CERTIFICAT CLUB/EQUIP	Pàg. 42
14. ANNEX 5: DOCUMENT DE LOCALITZACIÓ PERSONAL	Pàg. 43

1. CONSIDERACIONS GENERALS

Per a totes les activitats la FCEH vetllarà per l'aplicació responsable de les mesures organitzatives i de protecció individuals establertes en la Resolució SLT/1429/2020 igual com en el Pla de Desconfinament Esportiu de Catalunya. Tots els clubs, tècnics i participants assisteixen o organitzen activitats tutelades per la Federació Catalana d'Esports d'Hivern tenen el deure de complir amb les mesures adoptades en aquest document.

2. PROTOCOL D'ADEQUACIÓ DE LES ACTIVITATS

2.1. ENTRENAMENTS FÍSICS

a. GRUPS DE CONVIVÈNCIA

Es treballarà mitjançant grups màxim de fins a 20 participants. Els tècnics dirigents es relacionaran sempre amb el seu mateix grup amb excepció d'aquelles activitats que puguin requerir algun tècnic/a especialitzada, que sempre haurà de ser la mateixa persona per a cada grup.

b. DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

A les activitats s'ha de respectar la distància interpersonal de seguretat i no pot haver-hi contacte físic estret. Cal tenir en compte que aquesta distància hauria de ser superior a 2 metres en activitats físiques que impliquin un esforç més gran de la persona.

Es prioritzarà el treball individual, tot i que podran desenvolupar-se treballs en grups reduïts.

Es prendrà com a mesura estàndard que cada participant disposi d'entre 2,5 i 4 metres quadrats d'espai per a realitzar el treball físic.

En cas d'utilitzar material esportiu o lúdic serà preferiblement d'ús exclusiu pels grups de convivència o participants durant el període de l'activitat.

c. ÚS DE MASCARETES

En la realització d'activitat física a l'aire lliure no és necessari l'ús de mascaretes si es mantenen les distàncies de seguretat.

S'utilitzaran mascaretes en els següents casos:

- Sortides en l'espai públic encara que es mantingui la distància de seguretat.
- Ús de mitjans de transport de viatgers per carretera, per ferrocarril i per cable de competència de la Generalitat.
- Fer una atenció envers l'esportista que trenqui la distància mínima.
- Reunions i trobades entre persones.
- Activitats que estiguin obertes al públic.

d. LLISTAT DE COMPROVACIÓ DE SÍMPTOMES

Diàriament caldrà comprovar l'estat de salut dels participants i del personal tècnic per garantir que poden participar a les activitats amb seguretat.

El resultat de les mesures de temperatura corporal de tots els participants i del personal tècnic haurà de quedar degudament registrat o documentat.

e. DISTÀNCIA DE SEGURETAT

- El distanciament físic serà de 2 metres.
- En el cas d'espais d'ús compartit s'establiran horaris d'activitat per torns garantint la distància de 2 metres.
- S'haurà de garantir l'ús individual de les dutxes.
- En espais de relació social s'ha de garantir no superar l'aforament establert per les autoritats competents i/o de les instal·lacions.
- En el cas dels ascensors s'hauran d'utilitzar el mínim possible o bé de forma individual.

f. ENTRADES I SORTIDES

- Les persones que recullin als participants s'hauran de quedar fora del recinte.

g. ESPAIS D'ALLOTJAMENT PER A LA PERNOCTACIÓ

- La distància mínima durant la pernoctació entre caps serà de 2 metres.
- Es prioritzarà l'ús d'habitacions amb baixa ocupació.

2.2. ENTRENAMENTS EN NEU

El/la tècnic responsable del grup haurà d'informar-se prèviament de les condicions i protocols determinats per l'estació d'esquí on es realitzarà l'entrenament.

a. GRUPS DE CONVIVÈNCIA

Es treballarà mitjançant grups màxim de fins a 20 participants. Els tècnics dirigents es relacionaran sempre amb el seu mateix grup amb excepció d'aquelles activitats que puguin requerir algun tècnic/a especialitzada, que sempre haurà de ser la mateixa persona per a cada grup.

b. DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

A les activitats s'ha de procurar mantenir la distància interpersonal de seguretat i no pot haver-hi contacte físic estret.

Es prioritzarà el treball individual, tot i què podran desenvolupar-se treballs en grups reduïts.

En cas d'utilitzar material esportiu o lúdic serà preferiblement d'ús exclusiu pels grups de convivència o participants durant el període de l'activitat.

c. ÚS DE MASCARETES

Durant l'entrenament específic en neu no és necessari l'ús de mascaretes.

S'utilitzaran mascaretes en els següents casos:

- Sortides en l'espai públic encara què es mantingui la distància de seguretat.
- Ús de mitjans de transport de viatgers per carretera, per ferrocarril i per cable de competència de la Generalitat.
- Fer una atenció envers l'esportista que trenqui la distància mínima.
- Reunions i trobades entre persones.

d. LLISTAT DE COMPROVACIÓ DE SÍMPTOMES

Diàriament caldrà comprovar l'estat de salut dels participants i del personal tècnic per garantir que poden participar a les activitats amb seguretat.

El resultat de les mesures de temperatura corporal de tots els participants i del personal tècnic haurà de quedar degudament registrat o documentat.

e. DISTÀNCIA DE SEGURETAT

- El distanciament físic serà de 2 metres.
- En el cas d'espais d'ús compartit s'establiran horaris d'activitat per torns garantint la distància de 2 metres.
- S'haurà de garantir l'ús individual de les dutxes.
- En espais de relació social s'ha de garantir no superar l'aforament establert per les autoritats competents i/o de les instal·lacions.
- En el cas dels ascensors s'hauran d'utilitzar el mínim possible o bé de forma individual.

f. ENTRADES I SORTIDES

- Les persones que recullin als participants s'hauran de quedar fora del recinte.

2.3. ORGANITZACIÓ DE COMPETICIONS

Per a l'organització de competicions en territori català serà imprescindible tenir a disposició i aplicar el protocol de seguretat, higiene i salut d'acord amb les mesures aprovades pel Pla d'Acció pel Desconfinament de l'esport a Catalunya i d'acord amb el marc general establert per la Federació Catalana d'Esports d'Hivern. Preceptivament, els organitzadors, hauran d'informar a la FCEH amb suficient antelació la voluntat d'organitzar l'esdeveniment, les condicions i el protocol específic d'aquesta pel seu desenvolupament.

Aquest protocol serà d'obligat compliment per a totes aquelles competicions que constin de forma oficial en el calendari d'activitats de la temporada 2020-2021, aprovat per assemblea general.

COMPETICIONS D'ÀMBIT AUTONÒMIC

Per la sol·licitud i organització d'una competició en el calendari de la FCEH s'haurà de realitzar el mateix procediment d'altres temporades o el que determini l'últim reglament de l'esport en concret aprovat per l'assemblea de la FCEH.

Junt amb la sol·licitud, el club responsable de l'organització haurà de presentar la següent documentació:

- Protocol específic de la competició
- Responsable del club de compliment d'aquest protocol
- Declaració responsable de compliment del protocol aprovat per la FCEH

En cas que en el moment de la sol·licitud, el club no disposi del protocol específic, aquest tindrà un període no inferior a 1 mes abans de la data de celebració per enviar-lo a la Comissió Covid de la FCEH.

Aquest protocol específic haurà d'estar emmarcat en aquest protocol, i si convé complementat pel protocol de l'equipament esportiu on es realitzarà la prova.

a. Reunió de caps d'equip

La reunió de caps d'equip (Captain's Meeting) s'haurà de realitzar de forma online. En cas que es realitzarà de forma presencial o en el mateix lloc de la competició.

En aquesta reunió es obligatori revisar i recordar el protocol específic de la competició.

b. Desenvolupament de la competició

El responsable de la competició, el responsable de compliment de protocol, el Connecting Coach i el Delegat Tècnic administraran un grup de Whatsapp on hi hauran de ser presents els responsables de cada equip/entrenador participants.

En aquest grup també haurà de ser-hi present un membre de la Comissió COVID de la FCEH. A ser possible del propi esport.

En el protocol específic s'haurà d'especificar com es duran a terme cada un dels següents punts:

- Arribades dels esportistes, entrenadors i/o equips

S'haurà d'habilitar un espai (per exemple la zona de pàrquing) que s'utilitzarà com a zona d'espera dels diferents equips.

L'organització haurà de proporcionar un mapa de circulació.

S'ha d'evitar el contacte físic entre diferents equips, considerats, cada un d'ells, com a grups constants.

El responsable de l'equip haurà de notificar a l'organització:

- Baixes o incorporacions d'última hora.
- Hora d'arribada o moment d'arribada a la zona d'espera.

- Vestuaris

En la mesura del possible, els esportistes hauran d'arribar vestits per la competició i evitar l'ús de vestuaris.

En cas de necessitar-ne el seu ús:

- S'haurà de garantir la correcta ventilació.
- Els vestuaris s'hauran de desinfectar abans i després de l'arribada dels equips i arbitres.
- Els equips hauran de disposar de suficient distància de seguretat per vestir-se.

- Quan no sigui possible fer-ho en un mateix vestuari, s'haurà d'habilitar-ne un altre.
- Si s'ha de fer ús de les dutxes. S'haurà de garantir la distància de seguretat i si convé, establir torns per evitar acumulacions.

- Material

Cada esportista haurà de ser responsable del seu material.

No es podrà compartir en cap cas.

- Entrenaments oficials

En la mesura del possible els entrenaments oficials es realitzaran el mateix dia de la prova.

En cas que els entrenaments oficials siguin el dia anterior a la competició, s'hauran d'aplicar tots els procediments determinats com si fos el dia de competició.

- Zona d'espera

Aquest espai haurà de garantir la distància de seguretat d'entre 1,5m i 2m d'espai entre els diferents equips.

Aquest espai s'utilitzarà com a zona de reagrupament, espera i/o aïllament. Cada equip haurà de vetllar per mantenir la distància social de seguretat entre els altres.

Els equips no podran abandonar la zona d'espera sense indicació expressa de l'organització (Responsable de competició, Responsable COVID, Connecting Coach o Delegat Tècnic).

Qualsevol participant que necessiti assistència mèdica, ho haurà de notificar prèviament a l'organització.

Queda prohibit habilitar qualsevol punt d'avituallament per a esportistes. En el cas que es disposi de begudes i/o entrepans, s'haurà d'assignar aquesta tasca a una persona responsable que en bosses individuals ho entregará a cada equip d'esportistes o personal de l'organització.

- Acreditacions i entrega de dorsals

L'organització determinarà una hora acordada per a la recollida d'acreditacions i dorsals.

La recollida només la podrà realitzar un persona integrant de l'equip. A ser possible el seu responsable.

L'organització entregará les acreditacions i dorsals en una bossa tancada.

Els dorsals hauran d'haver estat rentats i desinfectats prèviament. L'organització haurà de guardar el tiquet de la neteja durant 1 mes, comptant des del dia de la realització de la prova.

És obligatori l'ús de la mascareta en tot moment.

En el cas que no es puguin complir una hora acordada, s'haurà de notificar a l'organització. Aquesta assignarà un nou horari a l'equip.

En cas que es produeixin acumulacions en el moment de la recollida, s'haurà de mantenir la distància de seguretat d'entre 1,5m i 2m entre persones.

En la taula d'acreditacions i entrega de dorsals només hi podran ser presents: la persona responsable de l'equipament esportiu i una o dos persones anomenades per l'organització, mantenint la distància de seguretat i amb mascareta.

L'organització haurà de proporcionar gel hidroalcohòlic per al personal de la taula i aquest s'haurà de desinfectar les mans després de cada entrega.

- Remuntadors i/o desplaçaments

En els desplaçaments per l'equipament o l'ús de remuntadors s'haurà de:

- Utilitzar sempre la mascareta
- Mantenir una higiene de mans acurada
- Realitzar-los només si és necessari
- Seguint les indicacions del protocol de l'equipament
- Seguint les indicacions del personal de l'equipament

Abans d'accedir a la zona de competició, l'organització haurà de disposar dels següents documents:

- Mapa de circulació.
- Declaració de responsabilitat del responsable de l'equip.
- Declaració de responsabilitat individual dels esportistes.
- Declaració de responsabilitat de cada membre de l'equip d'organització.
- Registre d'assistents. Aquest s'haurà de conservar durant un mes després de la realització de la competició.

- Sortides

L'organització haurà de determinar, com a mínim, un espai per a 6 participants com a màxim (entre entrenadors/es i participants). Els membre de l'organització com estarter, jutge de sortida etc hauran de procurar en la mesura que sigui possible, mantenir les distàncies de seguretat establertes.

L'organització haurà de determinar un espai per a la resta de participants on es garanteixi la distància de seguretat entre equips. En cas que no es pugui disposar d'aquest espai, s'haurà de fer us de la zona d'espera (aquesta s'hauria de trobar el més aprop de la zona de sortida), o bé, determinar un sistema per franges horàries per tal que la presència a la sortida no provoqui acumulacions dels participants.

En aquests espais només podran ser-hi presents esportistes, entrenadors/es i/o personal degudament acreditat.

- Punts de control

Les persones ubicades en diferents punts de control hauran de:

- Disposar d'un sistema de comunicació directe amb l'organització que no sigui el telèfon mòbil.
- No poden estar formats per dos o més persones.

- Arribades i meta

L'organització determinarà un/a responsable que vetllarà perquè en aquest espai es mantinguin les distàncies de seguretat i ús de mascaretes.

Aquest responsable haurà de procurar evitar situacions d'aglomeracions i mostres d'efecte.

En cas de necessitat d'atendre qualsevol reclamació, aquesta s'haurà de realitzar mantenint la corresponent distància de seguretat i ús de mascareta.

En el cas que l'organització possibiliti un espai de consulta de resultats, haurà d'assignar un persona responsable d'aquest espai per evitar les acumulacions.

L'organització haurà de determinar un espai per a la resta de participants on es garanteixi la distància de seguretat entre equips. En cas que no es pugui disposar d'aquest espai, s'haurà de fer ús de la zona d'espera.

L'organització haurà de determinar un espai per tal que els esportistes puguin dipositar el dorsal una vegada hagin acabat la competició. Aquests hauran de ser recollits en una bossa tancada per tal que es pugui dur directament a rentar i desinfectar.

- Resultats oficials, revisions i reclamacions

La publicació dels resultats oficials es farà mitjançant els telèfon mòbils o altres sistemes o aplicacions telemàtiques, en cap cas en paper.

Les revisions i/o reclamacions s'hauran de fer per part del responsable de l'equip i es sol·licitaran en el moment determinat pel reglament i mantenint la distància de seguretat.

- Entrega de premis

Hi hauran 2 persones responsables per preparar els premis en una taula.

S'evitaran les mostres d'afecte i garantir la distància de seguretat tant entre el públic com entre els premiats.

Els/les esportistes recolliran el premi de la taula i en cap cas se'ls hi entregà en mà.

Queda prohibit el llançament de boles de neu i altres objectes.

- Personal auxiliar

Tot el personal auxiliar com sanitaris i/o veterinaris, cronòmetre, jutges o altres, hauran de disposar del seu propi espai, sense interacció directa amb la resta de participants.

- Assistència de públic

Sobre la presència de públic en les competicions s'haurà de seguir les indicacions de les autoritats i l'equipament esportiu, segons la situació sanitària del moment en que es realitzi la competició. Aquestes s'hauran de reflectir en el protocol específic de la competició.

ACTUACIÓ EN CAS DE DETECCIÓ DE SÍMPTOMES

En cas de que la temperatura d'un participant, entrenador, oficial de cursa o membre de l'organització sigui més alta de la permessa, 37,5, i per tant amb possibles símptomes d'estar malalt, serà donat de baixa de la cursa de forma immediata. La persona afectada no es podrà presentar amb el resta de membres del seu col·lectiu, al lloc de trobada establert per l'organització. Aquesta persona s'haurà de confinar i seguir els protocols específics establerts per les autoritats sanitàries.

En cas de que durant la cursa qualsevol participant senti fred, esgarrifances o sensació de malestar, el responsable COVID de l'organització haurà de prendre la temperatura per verificar que no està malalt.

a. En esportistes o entrenadors:

En aquests casos, s'haurà d'aïllar tot l'equip i seguir el protocol establert per les autoritats sanitàries.

b. En personal d'organització

En aquests casos, s'haurà d'aïllar aquesta persona i seguir el protocol establert per les autoritats sanitàries.

L'organització haurà de vetllar per tal que les funcions assignades aquesta persona siguin cobertes degudament.

c. En personal essencial de l'organització (cronòmetre, jutges, delegats, etc)

En aquests casos, s'haurà d'aïllar aquesta persona i seguir el protocol establert per les autoritats sanitàries.

L'organització haurà de considerar si la competició pot continuar amb les mínimes garanties que determina el reglament. Si no es poden complir aquest mínims la competició serà suspesa.

COMPETICIONS D'ÀMBIT ESTATAL I/O INTERNACIONAL

Per aquest tipus de competicions serà d'obligat compliment el protocol aprovat per la Federació Catalana d'Esports d'Hivern més:

- En cas de competicions de caràcter estatal, degudament inscrites en calendari de la "Real Federació Española de Deportes de Invierno" o de la "Federación Española de Deportes de Hielo". Caldrà seguir el protocol determinat per aquestes federacions i el Consejo Superior de Deportes.
- En cas de competicions de caràcter internacional, inscrites degudament en el calendari de les corresponents federacions internacionals, hauran de seguir el protocol determinat per aquestes federacions.

3. PROTOCOL ESPECÍFIC DE NETEJA

a. RENTAT DE MANS

Caldrà un rentat de mans habitual en els següents casos:

- A l'inici i al final de cada activitat.
- Abans i després d'anar al lavabo.
- Després de mocar-se, tossir o esternudar.

Es garantiran punts de rentat de mans amb la col·locació de dispensadors de solució hidroalcohòlica.

b. MATERIAL ESPORTIU

En cas d'utilitzar material esportiu o lúdic caldrà netejar-lo com a mínim una vegada al dia i sempre que hi hagi canvi de grup.

c. INSTAL·LACIONS

Els tècnics de la FCEH vetllaran perquè els espais on es desenvolupin les activitats s'han realitzat les oportunes tasques de manteniment, desinfecció i control lliure de SARS-CoV2.

S'ha de ventilar els espais de manera constant i permanent.

S'ha de procurar mantenir les portes obertes per evitar que la gent toqui les manetes o tiradors.

S'ha d'evitar els assecadors de mans i cabells dels vestidors o lavabos.

S'ha de tenir a disposició l'ús de detergents així com lleixiu o desinfectants per a les rutines de neteja i desinfecció en condicions de seguretat. També es podran utilitzar tovallotes impregnades amb alcohol propílic de 70% o un drap net humitejat amb alcohol de 70%.

4. PROTOCOL DE SEGURETAT

En el cas de que algun dels participants presenti símptomes de contagi es procedirà al següent tipus d'actuació:

- PAS 1: Evacuar o allunyar el/la participant en espais on es garanteixi la distància de seguretat de 2 metres fins a poder organitzar el retorn a l'origen (domicili) i sempre amb la utilització de mascaretes.
- PAS 2: Es contactarà amb el director tècnic de la FCEH o del grup convivència i aquest ho notificarà a totes les persones directament implicades o que hagin mantingut un contacte amb el/la participant afectat en els darrers 7 dies.
- PAS 3: La família del/la participant contactarà amb el Servei de Salut 061 i informarà al director tècnic de la FCEH o del grup convivència de l'hora de recollida.
- PAS 4: S'aïllarà el grup de convivència del participant contagiats, durant 14 dies o fins a tenir la certesa de que cap més d'ells presenta símptomes de contagi.

5. MESURES A TENIR EN COMPTE EN MENJADORS

Els tècnics de la FCEH vetllaran per tal que:

- Es serveixi el menjar en plats individuals.
- No es comparteixi menjar entre participants.
- S'eviti l'ús d'utensilis d'ús compartit.
- L'ús de begudes per a hidratar-se serà estrictament individual.
- Es mantingui la distància de seguretat durant els àpats. Si és necessari s'establiran torns de menjador.

6. DECLARACIÓ RESPONSABLE PER A MENORS DE 18 ANYS

DECLARACIÓ RESPONSABLE D'ACCEPTACIÓ DE CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ, OBLIGACIÓ D'INFORMACIÓ I CONSENTIMENT INFORMAT, PER A PARTICIPAR EN ACTIVITATS ESPORTIVES DE LA FCEH PER A MENORS DE 18 ANYS

En/na _____ amb DNI/NIE _____
en qualitat de pare/mare/tutor-a de _____
amb DNI/NIE _____

menor d'edat que SI / NO
pertany a grups vulnerables o amb necessitats especials d'adaptació.

Si es que SI, especifiqui:

Declaro sota la meua responsabilitat, que sol·licito que la persona menor d'edat referenciada a l'encapçalament participi en les activitats de SEGUIMENT DE LA FEDERACIÓ CATALANA D'ESPORTS D'HIVERN,

a, _____, des del dia _____ fins el dia _____

i que he llegit amb detall la informació proporcionada per la pròpia organització i accepto les condicions de participació, expreso el meu compromís amb les Mesures personals d'higiene i prevenció obligatòries i assumeixo tota la responsabilitat davant la possibilitat de contagi per COVID-19.

Declaro sota la meua responsabilitat:

Declaració responsable de no formar part de grups de risc ni conviure amb grup de risc:

- Declaro que el/la menor compleix amb els requisits d'admissió establerts per la FCEH, no essent grup de risc ni estar convivint amb ningú que sigui grup de risc.
- En el cas d'activitats sense pernoctació, em comprometo a notificar el motiu d'absència del menor a través de mòbil mitjançant trucada o missatge telefònic.

Acceptació de les Mesures personals d'higiene i prevenció davant del COVID-19

- He llegit i accepto els compromisos de l'apartat de Mesures personals d'higiene i prevenció davant del COVID-19 que figuren al dors d'aquest document. I que no presenta cap dels símptomes següents: tos seca, febre >37°C, dificultat respiratòria, picor al coll, mal de coll, opressió al pit, dificultat per respirar, lesions violàcies a peus o/i mans, erupció cutània eritematosa o urticària, diarrea, vòmits, dolors musculars o articulars, cefalea (mal de cap), pèrdua del gust i/o del olfacte, estat confusional, mareig o síncope.

Declaració d'haver llegit i acceptat els documents facilitats per la organització sobre l'adaptació de l'activitat al COVID-19

- Declaro que he rebut i llegit el Protocol d'adequació de l'activitat al COVID-19, i el Protocol d'actuació en casos d'emergència o risc de contagi de la FCEH, i que accepto les mesures i procediments que proposen.

Consentiment informat sobre la COVID-19

- Declaro que, un cop haver rebut i llegit atentament la informació que contenen els documents lliurats per la FCEH, soc conscient dels riscos que implica la participació del menor en l'activitat en el context de la crisi sanitària provocada pel COVID-19, que assumeixo sota la meua pròpia responsabilitat.

Signatura del pare/mare o tutor/a _____

A _____, el _____ de _____ de 20_____

MESURES PERSONALS D'HIGIENE I PREVENCIÓ DAVANT DEL COVID-19

1. El o la menor no hauria d'assistir a l'activitat si...

- És vulnerable o conviu amb alguna persona vulnerable (per edat, per estar embarassada o per tenir afeccions mèdiques anteriors com hipertensió arterial, malalties cardiovasculars, diabetis, malalties pulmonars cròniques, càncer o immunodepressió).
- Presenta qualsevol simptomatologia (tos seca, febre >37°C, dificultat respiratòria, picor al coll, mal de coll, opressió al pit, dificultat per respirar, lesions violàcies a peus o/i mans, erupció cutània eritematosa o urticària, diarrea, vòmits, dolors musculars o articulars, cefalea (mal de cap), pèrdua del gust i/o del olfacte, estat confusional, mareig o síncope) que pogués estar associada amb el COVID-19. Cal contactar amb el telèfon d'atenció al COVID-19 o amb el centre d'atenció primària i seguir les seves instruccions.
- Ha estat en contacte estret amb convivents, familiars i persones que hagin estat en el mateix lloc que un cas mentre aquest presentava símptomes (a una distància menor de 2 metres durant almenys 15 minuts), o ha compartit espai sense mantenir la distància interpersonal amb una persona afectada pel COVID-19, inclús en absència de símptomes, en els últims 14 dies.

2. Recomanacions per als i les assistents a l'activitat

- Utilitza mascareta quan t'ho indiqui el personal de l'activitat.
- Compleix totes les mesures de prevenció que t'indiqui el personals de l'activitat.
- Procura mantenir la distància interpersonal de 2 metres sempre que sigui possible.
- Evita la salutació amb contacte físic, inclòs donar la mà.
- Renta't freqüentment les mans amb aigua i sabó, o amb solució hidroalcohòlica especialment després de tossir o estossegar, després de tocar superfícies potencialment contaminades, a l'inici i final de les activitats, durant al menys 40 segons.
- En cas de tenir els avantbraços descoberts durant l'activitat, inclou el rentat dels avantbraços.
- En tossir o estossegar, tapa't el nas i la boca amb un mocador d'un sol ús, i llença'l preferentment en un cubell que tingui tapa. Si no disposes de mocadors d'un sol ús, pots utilitzar la part interna del colze per no contaminar les mans.
- Evita tocar-te el ulls, el nas i la boca.
- Si comences a notar símptomes, avisa les persones responsables de l'activitat, extrema les precaucions de distància i d'higiene, i contacta urgentment amb el teu metge d'atenció primària o amb el telèfon d'atenció al COVID-19.

3. Desplaçaments a l'activitat

- Sempre que es pugui, cal prioritzar les opcions de mobilitat que millor garanteixen la distància interpersonal d'aproximadament 2 metres.
- En els viatges amb transport compartit cal utilitzar mascareta en tots els casos.
- Es obligatori utilitzar els equips de protecció individual en el moment de sortir al carrer.

4. En el desenvolupament de l'activitat

- Les persones responsables de l'activitat s'encarregaran de vetllar pel compliment de la distància i mesures de seguretat.
- Els i les participants portaran mascareta i quan se'ls requereixi.
- Els i les participants hauran d'obeir als responsable de grup i mantenir la distància interpersonal d'aproximadament 2 metres, sempre que sigui possible, i en tot cas evitar el contacte físic continu amb d'altres participants.

7. DECLARACIÓ RESPONSABLE PER A MAJORS DE 18 ANYS

DECLARACIÓ RESPONSABLE D'ACCEPTACIÓ DE CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ, OBLIGACIÓ D'INFORMACIÓ I CONSENTIMENT INFORMAT, PER A PARTICIPAR EN ACTIVITATS ESPORTIVES DE LA FCEH PER A MAJORS DE 18 ANYS

En/na

amb DNI/NIE

DECLARO que SI / NO
pertanyo a grups vulnerables o amb necessitats especials d'adaptació.

Si es que SI, especifiqui:

Declaro sota la meua responsabilitat, que sol·licito participar en les activitats de TECNIFICACIÓ DE LA FEDERACIÓ CATALANA D'ESPORTS D'HIVERN,

a, _____, des del dia _____ fins el dia _____

i que he llegit amb detall la informació proporcionada per la pròpia organització i accepto les condicions de participació, expresso el meu compromís amb les Mesures personals d'higiene i prevenció obligatòries i assumeixo tota la responsabilitat davant la possibilitat de contagi per COVID-19.

Declaro sota la meua responsabilitat:

Declaració responsable de no formar part de grups de risc ni conviure amb grup de risc:

- Declaro que compleixo amb els requisits d'admissió establerts per la FCEH, no essent grup de risc ni estar convivint amb ningú que sigui grup de risc.
- En el cas d'activitats sense pernoctació, em comprometo a notificar el motiu d'absència a través de mòbil mitjançant trucada o missatge telefònic.

Acceptació de les Mesures personals d'higiene i prevenció davant del COVID-19

- He llegit i accepto els compromisos de l'apartat de Mesures personals d'higiene i prevenció davant del COVID-19 que figuren al dors d'aquest document. I que no presento cap dels símptomes següents: tos seca, febre >37°C, dificultat respiratòria, picor al coll, mal de coll, opressió al pit, dificultat per respirar, lesions violàcies a peus o/i mans, erupció cutània eritematosa o urticària, diarrea, vòmits, dolors musculars o articulars, cefalea (mal de cap), pèrdua del gust i/o del olfacte, estat confusional, mareig o síncope.

Declaració d'haver llegit i acceptat els documents facilitats per la organització sobre l'adaptació de l'activitat al COVID-19

- Declaro que he rebut i llegit el Protocol d'adequació de l'activitat al COVID-19, i el Protocol d'actuació en casos d'emergència o risc de contagi de la FCEH, i que accepto les mesures i procediments que proposen.

Consentiment informat sobre la COVID-19

- Declaro que, un cop haver rebut i llegit atentament la informació que contenen els documents lliurats per la FCEH, soc conscient dels riscos que implica la participació del menor en l'activitat en el context de la crisi sanitària provocada pel COVID-19, que assumeixo sota la meua pròpia responsabilitat.

Signatura

A _____, el _____ de _____ de 20_____

MESURES PERSONALS D'HIGIENE I PREVENCIÓ DAVANT DEL COVID-19

1. El o la participant no hauria d'assistir a l'activitat si...

- És vulnerable o conviu amb alguna persona vulnerable (per edat, per estar embarassada o per tenir afeccions mèdiques anteriors com hipertensió arterial, malalties cardiovasculars, diabetis, malalties pulmonars cròniques, càncer o immunodepressió).
- Presenta qualsevol simptomatologia (tos seca, febre >37°C, dificultat respiratòria, picor al coll, mal de coll, opressió al pit, dificultat per respirar, lesions violàcies a peus o/i mans, erupció cutània eritematosa o urticària, diarrea, vòmits, dolors musculars o articulars, cefalea (mal de cap), pèrdua del gust i/o del olfacte, estat confusional, mareig o síncope) que pogués estar associada amb el COVID-19. Cal contactar amb el telèfon d'atenció al COVID-19 o amb el centre d'atenció primària i seguir les seves instruccions.
- Ha estat en contacte estret amb convivents, familiars i persones que hagin estat en el mateix lloc que un cas mentre aquest presentava símptomes (a una distància menor de 2 metres durant almenys 15 minuts), o ha compartit espai sense mantenir la distància interpersonal amb una persona afectada pel COVID-19, inclús en absència de símptomes, en els últims 14 dies.

2. Recomanacions per als i les assistents a l'activitat

- Utilitza mascareta quan t'ho indiqui el personal de l'activitat.
- Compleix totes les mesures de prevenció que t'indiqui el personals de l'activitat.
- Procura mantenir la distància interpersonal de 2 metres sempre que sigui possible.
- Evita la salutació amb contacte físic, inclòs donar la mà.
- Renta't freqüentment les mans amb aigua i sabó, o amb solució hidroalcohòlica especialment després de tossir o estossegar, després de tocar superfícies potencialment contaminades, a l'inici i final de les activitats, durant al menys 40 segons.
- En cas de tenir els avantbraços descoberts durant l'activitat, inclou el rentat dels avantbraços.
- En tossir o estossegar, tapa't el nas i la boca amb un mocador d'un sol ús, i llença'l preferentment en un cubell que tingui tapa. Si no disposes de mocadors d'un sol ús, pots utilitzar la part interna del colze per no contaminar les mans.
- Evita tocar-te el ulls, el nas i la boca.
- Si comences a notar símptomes, avisa les persones responsables de l'activitat, extrema les precaucions de distància i d'higiene, i contacta urgentment amb el teu metge d'atenció primària o amb el telèfon d'atenció al COVID-19.

3. Desplaçaments a l'activitat

- Sempre que es pugui, cal prioritzar les opcions de mobilitat que millor garanteixen la distància interpersonal d'aproximadament 2 metres.
- Si cal desplaçar-se en cotxe, es recomana extremar les mesures de neteja del vehicle i mantenir la major distància possible entre els ocupants (també si s'agafa un taxi o un VTC).
- En els viatges en transport públic cal utilitzar mascareta, i procurar mantenir la distància interpersonal amb la resta d'usuaris.
- Es obligatori utilitzar els equips de protecció individual en el moment de sortir al carrer.

4. En el desenvolupament de l'activitat

- Les persones responsables de l'activitat s'encarregaran de vetllar pel compliment de la distància i mesures de seguretat.
- Els i les participants portaran mascareta quan se'ls requereixi.
- Els i les participants hauran d'obeir als responsable de grup i mantenir la distància interpersonal d'aproximadament 2 metres, sempre que sigui possible, i en tot cas evitar el contacte físic continu amb d'altres participants.

8. RESPONSABLE DE COMPLIMENT

La FCEH ha creat una comissió específica COVID-19 encarregada de la supervisió i control del compliment de les mesures establertes.

Tota activitat organitzada sota la cobertura de la FCEH haurà de disposar d'un protocol específic COVID-19, mirall de l'actual. Aquest s'enviarà amb suficient antelació a la Federació per tal que sigui aprovat i/o validat per la comissió.

La comissió haurà de donar resposta en un termini màxim de 10 dies després de la recepció del document a: info@fkeh.cat

9. DOCUMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA

Tot el què no reculli aquest documents s'atendrà a les mesures adoptades en les resolucions i règims sancionadors adoptats per les administracions competents.

La Federació Catalana d'Esports d'Hivern es reserva el dret de modificar les condicions d'adequació de l'activitat segon l'evolució diària de la crisi sanitària.

PLA DE CONTINGÈNCIA PER AL SECTOR ESPORTIU A CATALUNYA

https://esport.gencat.cat/web/.content/home/arees_dactuacio/afectacio-coronavirus-esport/Pla-de-contingencia-sector-esportiu.pdf

PLA D'ACCIÓ PEL DESCONFINAMENT ESPORTIU DE CATALUNYA

https://interior.gencat.cat/web/.content/home/030_arees_dactuacio/proteccio_civil/consells_autoproteccio_emergencies/Coronavirus/fases_confinament/plans-de-desconfinament-sectorials/2020_06_13-DP-Esportiu.pdf

CRITÈRIS BÀSICS PER A L'ORGANITZACIÓ DE LES ACTIVITATS ESPORTIVES D'ESTIU PER A MENORS DE 18 ANYS

<https://govern.cat/govern/docs/2020/06/03/16/44/756e3334-49fb-45bb-af7c-ea178bcf784a.pdf>

CRITÈRIS D'ADEQUACIÓ DELS PLANS SECTORIALS DE DESCONFINAMENT A LES CONDICIONS DE L'ETAPA DE REPRESA

https://interior.gencat.cat/web/.content/home/030_arees_dactuacio/proteccio_civil/consells_autoproteccio_emergencies/Coronavirus/fases_confinament/plans-de-desconfinament-sectorials/Criteris-plans-sectorials-de-desconfinament-etapa-represa-COVID19.pdf

MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE

<https://www.boe.es/boe/dias/2020/05/06/pdfs/BOE-A-2020-4837.pdf>

CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES

https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2020-09/CSD_PROTOCOLO%20VUELTA%20COAE_FINAL.pdf

10. ANNEX 1: RECOMANACIONS ESPECÍFIQUES ESQUÍ ALPÍ

Malauradament la situació que estem patint degut a la pandèmia pel COVID-19, ens obliga a dur a terme canvis en els procediments habituals per l'organització de proves d'esquí alpí.

L'objectiu ha de ser poder aconseguir la màxima seguretat, evitant contagis entre els participants, entrenadors, oficials i membres de l'organització, per la qual cosa proposo una sèrie de canvis en el procés d'organització i desenvolupament d'una cursa.

Es important que es redueixi en la mida del que sigui possible el nombre de membres de la organització, doncs a menys gent menys possibilitats de que es produeixin contagis, però sempre d'acord amb els articles 211 i 600 del RIS, i garantint les mesures de seguretat adequades pel desenvolupament correcte de la competició.

Coordinador d'entrenadors (Connecting Coach) / Jutge Àrbitre.-

Es proposa instaurar en els nostres circuits la figura del Coordinador d'entrenadors ("Connecting Coach"), com tenen a la Copa del Món i Copa d'Europa. La seva tasca és fer d'enllaç entre el Jurat i l'organització amb els entrenadors, facilitant la relació i coordinant les tasques que aquests han de desenvolupar dins la cursa.

Aquest càrrec serà rotatori entre tots els entrenadors/caps d'equip, de cada una de les categories dels diferents Clubs, que participen als diferents circuits que s'organitzen.

Els Clubs hauran de comunicar a principis de temporada al Comitè Alpí de la FCEH, el nom de l'entrenador responsable de cada categoria en la que participin, per poder confeccionar el llistat i així poder dur a terme la designació per les diferents curses.

L'elecció i el sistema rotatori que s'hauria d'aplicar per poder dur a terme la seva tasca, serà responsabilitat del Comitè ALPÍ de la FCEH.

El Coordinador d'entrenadors de cada una de les curses també tindrà el càrrec de Jutge Àrbitre. La seva designació s'haurà de dur a terme com a molt tard el dimarts anterior a la data de celebració de la cursa, per que es pugui posar en contacte amb la Secretaria de la cursa i coordinar la realització del sorteig de dorsals.

En el cas de les proves de velocitat el Comitè Alpí també anomenarà un segon entrenador per fer les funcions de Jutge Àrbitre assistent.

Grups de WhatsApp.-

A l'inici de la temporada El Comitè Alpí de la FCEH crearà i administrarà uns grups de WhatsApp per cada un dels circuits de competició. En aquests grups hi hauran d'estar afegits cada un dels Entrenadors/Caps d'Equip dels Clubs que participin en el circuit corresponent.

Quan un Club organitzi una cursa d'un dels circuits, s'afegiran en aquests grups els responsables de les diferents àrees que sigui escaient i que sol·liciti l'organitzador, com Director de Cursa, Cap de Cronometratge, Secretaria Tècnica, etc...

Una vegada finalitzada la cursa, aquests membres del Club organitzador afegits al grup de WhatsApp corresponent, seran eliminats de la llista per donar pas als organitzadors de la següent cursa i així evitar grups molt massificats.

Coordinador COVID de l'organització.-

L'organització de la cursa haurà d'anomenar un coordinador COVID, que vetllarà per l'acompliment de les normatives, recomanacions i mesures d'higiene establertes. Haurà de conèixer la situació epidemiològica local i les mesures específiques establertes en el lloc de celebració de la cursa. Serà el responsable d'aplicar el protocol per accedir a l'estació, estadi de competició i entrenament, per garantir en tot moment la seguretat de tots els que hi accedeixin, coordinant-se amb els responsables COVID dels equips participants, informant en tot moment de la situació quant sigui requerit pel Jurat de la Cursa.

Responsable COVID de Club i mesures higièniques de seguretat.-

Cada club anomenarà un responsable de COVID, que serà l'encarregat de controlar els membres del seu equip i d'informar en tot moment a l'organització, del seu estat de salut.

Es responsabilitzarà de que junt amb la inscripció s'adjunti el certificat que confirmi que cap corredor del seu equip hagi patit contagi del COVID, durant un període de 15 dies abans de la data de celebració de la cursa.

Tothom que formi part de la cursa, haurà de fer ús de mascaretes homologades i es rentarà les mans freqüentment.

Els corredors només es podran treure la mascareta durant el temps que estiguin duent a terme la seva cursa.

Cada equip haurà de disposar de mascaretes de recanvi i de gel hidroalcohòlic, suficient per garantir que els membres de l'expedició puguin disposar-ne sempre que ho necessitin.

S'haurà de prendre la temperatura a tots els corredors participants, obridors, entrenadors, oficials de cursa i membres de la organització i hauran de fer ús obligatòriament, de la mascareta de seguretat de forma permanent des de l'arribada al remuntador fins a la finalització de la cursa, respectant en tot moment les normes específiques establertes per l'estació per la utilització del remuntadors.

Aquesta presa de temperatura de tots els membres que formin part de la expedició anirà a càrrec del responsable COVID de cada equip. S'haurà de dur a terme a primera hora del matí, abans d'arribar a l'estació on es celebri la cursa, confirmant el resultat al Jurat i a la organització.

El Jurat de la prova i/o el Coordinador COVID de l'organització, davant d'una sospita, podran decidir realitzar la presa de temperatura a qualsevol corredor, tècnic, oficial de cursa o personal de servei. També podran dur a terme un mostreig aleatori per sorteig, d'un percentatge dels corredors o fer la presa just abans del primer reconeixement, abans d'entrar a la pista.

En cas de que la temperatura d'un participant, entrenador, oficial de cursa o membre de l'organització sigui més alta de la permesa, 37,5, i per tant amb possibles símptomes d'estar malalt, serà donat de baixa de la cursa de forma immediata. La persona afectada no es podrà presentar amb el resta de membres del seu col·lectiu, al

lloc de trobada establert per l'organització. Aquesta persona s'haurà de confinar i seguir els protocols específics establerts per les autoritats sanitàries.

En cas de que durant la cursa qualsevol un participant senti fred, esgarrifances o sensació de malestar, el responsable COVID de l'equip haurà de prendre la temperatura per verificar que no està malalt.

S'evitaran les salutacions i mostres d'afecte, el contacte tant amb els membres del seu equip, com amb els dels altres equips participants i amb la resta de personal que participi en la cursa, ja sigui organització, tècnics i/o Jurat de la cursa i es mantindrà la distància social de seguretat establerta entre persones, de 2m.

Evitar també coincidir i qualsevol relació amb els altres esportistes i/o equips tant als remuntadors, com l'àrea de sortida i d'arribada, i no es podran compartir ampelles d'aigua o altres líquids, així com qualsevol tipus de menjar. Per tant cadascun haurà de disposar del seu avituallament d'utilització exclusiva.

Evitar tocar-se els ulls, boca i nas amb les mans, doncs aquestes estan permanentment en contacte amb altres superfícies, que poden no estar desinfectades.

Cada esportista i/o equip disposarà del seu material esportiu i eines per la preparació del material, i en cap cas s'autoritza el poder-ho compartir amb la resta dels esportistes i equips participants.

S'hauran de disposar de totes les garanties sanitàries dels participants, incloent els membres del Jurat, de l'organització, personal auxiliar, personal de servei i sanitaris de l'estació i tots aquells que formin part del desenvolupament de la competició.

Inscripcions.-

Les inscripcions es tancaran a les 14h, del dimarts anterior al cap de setmana de la celebració de les curses.

Una vegada rebudes les inscripcions, la secretaria de la prova prepararà i enviarà el dimarts per la nit el llistat d'inscrits segons les dades facilitades per la federació, al Delegat Tècnic designat per la cursa i a cadascun dels clubs inscrits, per que puguin ser revisades, i si hi han errades de noms, sexe, punts etc..., els equips les rectifiquin.

El dimecres els Clubs hauran de retornar les inscripcions revisades i confirmades.

Després de rebudes les inscripcions revisades i confirmats els corredors/es, es publicarà la llista oficial definitiva d'inscrits, que es reenviarà al Delegat Tècnic i als Clubs participants, per que puguin disposar de les mateixes per la reunió de caps d'equip i sorteig de dorsals per via telemàtica.

Reunió de caps d'equip i sorteig de dorsals.-

La reunió de caps d'equip i el sorteig de la cursa del dissabte es celebrarà el dijous a les 20 h, per via telemàtica. La reunió s'avança un dia per facilitar que tots els caps d'equip puguin participar sense problemes a la reunió.

Tenint en compte que la majoria d'equips el divendres han de viatjar, la reunió s'hauria de fer molt tard i no tenim garantit que una vegada arribin als seus hotels, puguin disposar de una bona cobertura d'internet per poder assistir a la reunió en bones condicions.

D'aquesta manera la secretaria del club organitzador també disposarà de més marge per preparar tota la documentació i els dorsals per divendres y/o per dissabte.

En cas de curses de dos dies, la reunió de caps d'equip i el sorteig de la cursa del diumenge es durà a terme el dissabte per la tarda/nit, depenent de l'hora de la finalització de la cursa d'aquest dia i de que els diferents clubs hagin pogut arribar als seus hostalatsges.

Una vegada realitzat el sorteig de dorsals, s'enviaran les llistes de sortida a tots el equips i membres del Jurat.

Forfaits.-

Els forfaits es demanaran per e-mail el dimecres, junt amb les inscripcions confirmades i ja revisades.

Com cada estació i club poden tenir diferents sistemes de venda dels forfaits per curses, en cada cas els clubs participants s'hauran d'adaptar a les normes que estableixi cada organització.

La millor solució es que els clubs una vegada confirmades les inscripcions, enviïn el dimecres tarda o màxim dijous pel matí una transferència de l'import dels forfaits dels corredors i entrenadors a les oficines de l'estació, per que aquesta pugui preparar els forfaits per cada club, entre dijous i divendres.

No s'admetran pagaments en metàl·lic el dia de la cursa.

Per tant, aquells que no hagin encarregat i pagat el forfaits, es poden trobar que els tinguin que comprar directament a les taquilles a preu de client normal. A més la compra no es podria fer fins que les taquilles obrin al públic, el que pot comportar no poder arribar a l'hora establerta pel reconeixement del traçat.

Dorsals.-

Els dorsals podran ser tèxtils com s'han fet servir fins ara, prèviament desinfectats o bé d'un sol ús, fabricats en un material resistent al esquinçament i a la humitat.

Cada dia de cursa en el cas de dorsals d'un sol ús, es farà servir un joc.

Si son dorsals tèxtils tradicionals, només es podran utilitzar prèvia desinfecció per a cada dia de cursa. Per tant per una cursa de cap de setmana, l'organització haurà de disposar com a mínim de dos jocs de dorsals. En el cas de que l'organització només disposi d'un joc dorsals i no pugui fer la corresponent desinfecció per la cursa de l'endemà, la FCEH posarà a la seva disposició un joc de dorsals alternatiu.

Els dorsals es lliuraran en el lloc establert per l'organització al peu de remuntador d'accés a les pistes i a l'estadi de competició. Es lliuraran en una bossa personalitzada per cada club, que també contindrà un sobre amb els forfaits que s'hagin demanat i pagat.

El lliurament d'aquesta bossa si l'organització ho considera escaient, també es podrà fer el divendres per la tarda/nit a la seu del Club organitzador en l'horari que s'estableixi, o bé el dia de la cursa, 30' abans i fins l'hora fixada d'apertura del remuntador designat per accedir a l'estadi de competició.

En cas d'utilitzar dorsals tèxtils, una vegada realitzada la seva participació, els corredors els hauran de depositar en el lloc fixat per l'organització, a fi efecte d'evitar en la mida que sigui possible el contacte del personal voluntari amb els mateixos.

Àrea de Sortida.-

A l'àrea de sortida es disposaran unes zones senyalitzades, de forma que cada Club disposi del seu espai. Aquestes zones es designaran als equips en funció de les condicions del terreny i del nombre de corredors.

No es permetrà que es barregin els corredors dels diferents equips, procurant que hi hagi el mínim contacte entre ells.

Per evitar l'acumulació de corredors/es i evitar que no hagin d'estar molta estona esperant, en aquesta zona, s'establiran horaris de sortida per cada categoria i participant.

Es destinarà un espai separat dels participants, per l'ús exclusiu del personal de servei de l'estació i sanitaris, que hauran de dur sempre la mascareta.

Prèvia a la zona de portilló, s'establirà una bossa en la que hi haurà un màxim de 5 corredors amb un sol entrenador per cadascun, per poder preparar-se per prendre la sortida.

L'Estàrter adjunt, amb la col·laboració dels entrenadors dels diferents equips, vetllarà per que aquestes normes s'acompleixin, al mateix temps anirà cridant als corredors de forma escalonada, ordenant-los per la sortida, de forma que mantinguin la distància de seguretat.

Estarà totalment prohibit fumar en aquesta àrea.

Sortida / Portilló.-

En el moment de la sortida només hi podrà estar l'estàrter amb un costat i el corredor/a al portilló, mantenint en tot moment una distància de seguretat.

L'entrenador no podrà estar al portilló al costat del corredor, quedant-se a 2 metres per darrera d'aquest.

El jutge de Sortida i el Cronometrador Manual es situaran separats del portilló i mai junts, mantenint sempre la distància de seguretat establerta de 2 m, i al lloc més adient per poder controlar la sortida i dur a terme les seves tasques de forma eficient.

El corredor/a només es podrà treure la mascareta quant el corredor que el precedeixi hagi pres la sortida.

Àrea d'arribada.-

Es designarà una zona per que els corredors/es que hagin realitzat el seu recorregut puguin recuperar-se, deixant la zona quan el següent corredor passi la meta.

Una vegada els corredors/es hagin finalitzat la seva cursa i hagin arribat a aquesta zona de recuperació, hauran de tornar a posar-se la mascareta.

No es disposarà de pissarres per anotar els temps i així evitar aglomeracions de corredors i tècnics.

Els temps es publicaran per megafonia i pel sistema "live" de Vola, que proporcionarà la FCEH als Clubs organitzadors.

La possible assistència de públic a l'arribada, estarà en funció de les normatives emeses per les autoritats sanitàries, que estiguin en vigor en la data de celebració de la cursa.

Els corredors i tècnics hauran de mantenir la distància de seguretat de 2 metres, que han establert les autoritats sanitàries, i utilitzar en tot moment la mascareta.

Com a l'àrea de sortida, estarà totalment prohibit fumar en aquesta àrea.

Controls.-

La tasca de controlar el pas de porta dels participants, anirà a càrrec dels membres del Jurat de la Cursa, distribuïts de forma estratègica per controlar el traçat, amb el suport del Jutge de Sortida, i d'Arribada.

Si per les característiques de la pista es necessitessin més punts de control, aquests seran coberts per entrenadors dels equips participants. La seva designació anirà a càrrec del Coordinador d'entrenadors.

Zones per entrenadors a la pista.-

S'establiran una o més zones pels entrenadors al llarg del traçat, en les que s'hauran de mantenir les distàncies de seguretat, amb un màxim de 5 persones per zona.

Els entrenadors hauran de col·laborar en les tasques que s'hagin establert per part del Jurat i pel Coordinador d'entrenadors, sempre utilitzant exclusivament el seu material, com trepants, clau per pals, etc...

Derrapatge i manteniment de pista.-

El derrapatge del traçat, com ja s'està fent en les darreres temporades, anirà a càrrec dels propis corredors/es, i aquest no es farà per dorsals, si no sempre per grups de corredors del mateix equip, d'acord amb el que l'organització i el Jurat hagi establert en funció de les condicions de la pista.

Els derrapadors hauran de dur sempre la mascareta mentre estiguin derrapant el traçat i s'haurà de forma ordenada mantenint les distàncies de seguretat.

El manteniment de la pista anirà a càrrec de l'equip disposat per la organització amb la col·laboració en tot moment dels entrenadors distribuïts per les diferents zones establertes per la pista.

L'organització i coordinació de la tasca de col·laboració dels entrenadors serà responsabilitat del Coordinador d'entrenadors d'acord amb les directrius i les necessitats que estableixi el Jurat de la Cursa.

Caseta de cronometratge.-

Els membres de l'equip de cronometratge que estiguin dins la caseta, hauran de dur la mascareta i mantenir en la mida que sigui possible la distància de seguretat. Disposarà a l'entrada, de gel hidroalcohòlic.

Desqualificacions.-

En el cas de les curses a dues mànigues, al final de cada màniga es reunirà el Jurat per establir els desqualificats i retirats, per poder publicar la llista de sortida de la segona màniga. Aquesta s'enviarà per Live i/o WhatsApp a tots els Caps d'Equip.

Només s'imprimiran les llistes imprescindibles, especialment pel Jutge de sortida, pel Jutge d'Arribada, responsable de megafonia i Jurat si s'escau.

Publicació de resultats oficials.-

La publicació dels resultats oficials es durà a terme aproximadament 30' després de finalitzar la cursa i s'enviarà a tots els interessats per WhatsApp.

Lliurament de premis.-

El lliurament de premis es durà a terme el darrer dia de competició, i tots els assistents hauran de fer ús de la mascareta.

Davant del pòdium i a una distància de seguretat, només podran estar els guardonats i un representant per cada club participant.

El públic assistent haurà de respectar la distància de seguretat que estableixi l'organització.

Els trofeus/medalles a lliurar als guardonats es disposaran en una taula al costat del pòdium.

El sistema per lliurar els trofeus, serà el següent:

Quan es cridi per megafonia al corredor/a, recollirà el trofeu/medalla de una taula situada per l'ocasió, pujant a continuació al pòdium pel següent ordre: 3r, 2n, i 1r.

Una vegada els 3 guardonats estiguin al pòdium es faran les fotos corresponents i després baixaran pel mateix ordre que han pujat, de forma escalonada.

Els guardonats al pòdium hauran d'estar separats a una distància mínima de 1,5 m, i només podran saludar-se amb un toc de colzes, tal com estableixen les normes sanitàries.

Altres qüestions no recollides en aquest protocol.-

Al marge d'aquestes normes especials d'aplicació durant el període de pandèmia, totes les proves es regiran pel RIS (reglament internacional d'esquí) per competicions alpines.

En curses de Categoria FIS, aquestes normes especials s'hauran d'adaptar al reglament RIS, tenint en compte que en aquestes curses, la participació d'esportistes internacionals, pot impossibilitar la seva aplicació.

Totes aquelles situacions especials que no estiguin recollides en aquest reglament, seran resoltes pel Jurat de la Prova, tal com especifica el RIS, pels casos no contemplats pel reglament oficial.

Aquestes mesures proposades tenen com a finalitat poder dur a terme el calendari de curses de la millor forma possible, intentant minimitzar el risc de contagis del COVID-19.

Malgrat la complicada situació que està patint tota la humanitat i en particular el nostre país, si entre tots hi col·laborem, podem arribar a dur a terme les nostres competicions intentant que s'assembli a una temporada normal.

11. ANNEX 2: RECOMANACIONS ESPECÍFIQUES ESQUÍ DE FONS

MESURES GENERALS DE PREVENCIÓ COVID 19 EN COMPETICIONS

ESPORTS DE NEU
Esquí de fons

Area carpes clubs
Clubs separats, distància i delimitació marcada 48h abans de la prova.

Ús de la mascareta
L'ús de la mascareta serà obligatori per tota persona que estigui a la zona competitiva i voltants, per tots els usuaris tot i que es pugui mantenir la distància de seguretat. Una vegada els esportistes entrin a la zona de camera de sortides hauran de disposar la mascareta a una bossa de plàstic.

Dorsals
S'utilitzaran dorsals reutilitzables en la mesura que sigui possible, sino utilitzarem els dorsals de roba snowkidz que és depositarà a un bossa de plàstic al final de la cursa per el propi corredor, per procedir a la desinfecció .

Avituallaments
S'entregarà una bossa individual per cada esportista participant i el nombre d'entrenadors conredonents al Representant de cada Club

Entrega de trofeus
L'entrega de trofeus es realitzarà respectant les distàncies de seguretat i aplicant la normativa general, sense contacte.

Reunió caps d'Equip
Es farà via telemàtica, amb un sol representant de cada Club, si hi hagués algun dubte o pregunta hi haurà designat un responsable COVID per aclarir tot el que fes falta.

Espais tancats i zona Crono
Evitem sempre el contacte social entre Clubs participants i també entre Staff organitzador de la prova, qualsevol qüestió a tractar serà via responsable COVID

Avituallaments

SNOWKIDZ CUP

FASE 1 SNOWKIDZ CUP

Modalitat: Clàssic

Format: Sprint

Estació BAQUEIRA/BERET

Club col·laborador **CAEI.**

COVID 19

Sortida: Individual a les Classificatories.
Grups de 5 a les Bateries.
Sortides per categories, generes amb horaris programats amb antelació.

Reconeixement (Sortida/arribada):
Grups reduïts i del mateix Club.
Nombre de persones segons normativa vigent



SNOWKIDZ CUP

FASE 2 SNOWKIDZ CUP

Modalitat: Skating

Format: Skicross

Estació **naturlandia**
ANDORRA

Club col·laborador **NEC**
La Rabassa - Naturlandia
amb activitat turística

COVID 19

Sortida: Individual
Sortides per categories, gèneres
amb horaris programats amb antelació.

Reconeixement (Sortida/arribada):
Grups reduïts i del mateix Club.
Nombre de persones segons normativa vigent



SNOWKIDZ CUP

FASE 3 SNOWKIDZ CUP

Modalitat: Clàssic

Format: Crono

Estació **LLES**
CERDANYA

Club col·laborador **CERDANYA NÒRDIC**
CLUB ESPORTS D'HIVERN - SECCIÓ FONS

COVID 19

Sortida: Individual.
Sortides per categories i gèneres
amb horaris programats amb antelació.

Pista de competició:
Delimitar clarament les zones,
sentit del circuit i horaris de per escalfar



SNOWKIDZ CUP

FASE 3 SNOWKIDZ CUP

Modalitat: Skating

Format: Gundersen

Estació 

Club col·laborador  CERDANYA NÒRDIC
CLUB ESQ. FEEL'IVER - SECCIÓ FONS

COVID 19

Sortida: Individual per temps de pèrdua.
Sortides per categories i generes
amb horaris programats amb antelació.

Pista de competició:
Delimitar clarament les zones,
sentit del circuit i horaris de per escalfar



SNOWKIDZ CUP

FASE 4 SNOWKIDZ CUP

Modalitat: Clàssic / Skating

Format: Skiathlon

Estació 

Club col·laborador  Club
d'Esqui
Nordic
l'Arp

COVID 19

Sortida: Per grups reduïts segons
categories i generes
amb horaris programats.

Pista de competició:
Delimitar clarament les zones,
sentit del circuit i horaris de per escalfar



12. ANNEX 3: RECOMANACIONS ESPECÍFIQUES ESPORT DE GEL

LA VUELTA A LA NORMALIDAD DE LOS DEPORTES DE HIELO

3.3. PROPUESTAS Y MEDIDAS - COMPETICIONES. Hockey Hielo



Medidas Específicas de HOCKEY HIELO

33

LA VUELTA A LA NORMALIDAD DE LOS DEPORTES DE HIELO

3.3. PROPUESTAS Y MEDIDAS - COMPETICIONES. Hockey Hielo



Introducción

Durante las sesiones de trabajo mantenidas se marcaron los siguientes puntos de información a abordar y que debían conformar el documento final:

2. Seguir las indicaciones y recomendaciones deportivas de la IIHF e intentar seguir las recomendaciones de otras agencias médicas y sanitarias.
3. Buscar la interacción con otras federaciones nacionales de hockey hielo para analizar cómo estas llevan a cabo su actividad.
4. Realizar una guía explicativa con las medidas que se van a llevar a cabo en entrenamientos y partidos para transmitir seguridad a todos los participantes (jugadores/as, cuerpo técnico, árbitros/as, pistas, espectadores/as y familiares).
5. Tener un protocolo claro de actuación ante un posible caso de COVID-19 entre los jugadores (clubs, árbitros/as, instalaciones).
6. Valorar la prevalencia del virus en un lugar frío.
7. Impacto económico que pueden sufrir los clubs
 - Costes desplazamiento
 - Descenso de taquilla por limitaciones de aforo
 - Descenso ayudas y subvenciones

8. Incidencias en instalaciones

- Fecha apertura pistas
- Horas de hielo disponibles
- Gestión vestuarios y espacios comunes

9. Plantear prórroga de las licencias 2019-2020 (septiembre).

10. Educar y reclamar responsabilidad a todos los implicados/as en la nueva normalidad del hockey hielo: entrenamientos, forma de jugar, uso de banquillo y materiales, uso de instalaciones, desplazamientos o interacción con compañeros/as, rivales y árbitros/as.

El documento resultante recoge una serie de normativas y recomendaciones. Las normativas son las mínimas aplicables y sobre estas prevalecerán las que imponga la autoridad competente. Desde la RFEDH comunicamos también unas recomendaciones para poder reducir al máximo el riesgo en nuestras competiciones.

En caso de no seguir las normativas, se podrá negar la participación en las competiciones de la RFEDH (nota: implementar medida en normativas de competición de la temporada).

34

LA VUELTA A LA NORMALIDAD DE LOS DEPORTES DE HIELO

3.3. PROPUESTAS Y MEDIDAS - COMPETICIONES. Hockey Hielo



Normativa y recomendaciones

1 Antes de la competición

	Normativa	Recomendación
Desplazamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando el desplazamiento sea en transporte colectivo o vehículo privado con pasajeros que no conviven, llevar mascarilla en todo momento. 	<ul style="list-style-type: none"> • En la medida de lo posible, respetar la recomendación de una ocupación del 70% de los vehículos en transporte colectivo.
Alojamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Llevar mascarilla en todos los espacios comunes. 	<ul style="list-style-type: none"> • En la medida de lo posible, respetar la recomendación de una ocupación del 50% de la capacidad de la habitación cuando pernocten personas que no conviven en el mismo domicilio
Acceso a la instalación de competición	<ul style="list-style-type: none"> • Llevar mascarilla en el trayecto desde hotel/autocar hasta la entrada en el vestuario de la instalación • Controlar temperatura a todos los miembros de ambos equipos y árbitros (incluidos mesa) antes de entrar en la instalación. Los responsables de tomar la temperatura serán los delegados de cada equipo junto con el árbitro principal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando fuera posible, dedicar una entrada exclusiva para el equipo visitante.

35

LA VUELTA A LA NORMALIDAD DE LOS DEPORTES DE HIELO

3.3. PROPUESTAS Y MEDIDAS - COMPETICIONES. Hockey Hielo



Normativa y recomendaciones

2. En la instalación, en competición

	Normativa	Recomendación
Circulación	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer circuitos separados dentro de la instalación para los dos equipos. Si no es posible, establecer un control de acceso que impida coincidir a ambos equipos en los pasillos y zonas comunes • El club local deberá comunicar a la RFEDH el protocolo de circulación para poderlo comunicar al club visitante y jefe arbitral. 	
vestuarios	<ul style="list-style-type: none"> • Los vestuarios deberán desinfectarse antes de la llegada de los jugadores y árbitros (y al acabar). • Los jugadores deberán disponer de espacio de seguridad (1,5m) para cambiarse. Cuando no sea posible en un mismo vestuario, deberán facilitarse dos vestuarios al equipo visitante. Si no fuera posible, establecer turnos que aseguren la distancia de seguridad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar el uso de vestuarios a los jugadores locales (llegar cambiados de sus domicilios y ducharse en casa). Cuando no sea posible y no haya suficiente espacio para mantener la distancia de seguridad, establecer turnos de uso del vestuario.
Calentamiento (fuera del hielo)	<ul style="list-style-type: none"> • Se realizará manteniendo siempre la distancia de 1,5m entre deportistas. • Los entrenadores y utilleros deberán llevar siempre mascarilla 	<ul style="list-style-type: none"> • El club local deberá designar un espacio al club visitante para realizar el calentamiento

LA VUELTA A LA NORMALIDAD DE LOS DEPORTES DE HIELO

3.3. PROPUESTAS Y MEDIDAS - COMPETICIONES. Hockey Hielo



Normativa y recomendaciones

2. En la instalación, en competición

	Normativa	Recomendación
Salida a pista	<ul style="list-style-type: none"> Los jugadores de ambos equipos deberán salir y entrar a pista sin coincidir en pasillos o puertas. Es responsabilidad del club local establecer el protocolo junto con el árbitro del partido 	El equipo local entra y sale el primero según normativa IIHF
Banquillos	<ul style="list-style-type: none"> Solo podrán estar en el banquillo las personas registradas en el acta del partido Todos las personas que estén en el banquillo deberán llevar la mascarilla permanentemente excepto los deportistas que no estarán obligados 	<ul style="list-style-type: none"> Los jugadores que lleven "visera" deberán llevarla bajada siempre que sea posible Cuando sea posible, el club organizador deberá extender la zona de banquillo para facilitar la distancia de 1,5m entre personas
Mesa árbitros	<ul style="list-style-type: none"> Deberán llevar mascarilla en todo momento No compartir bebidas ni material (bolis, micro, etc) El club organizador deberá realizar desinfección antes del inicio del partido de todo el mobiliario y material informático (y al finalizar). Solo podrán acceder las personas designadas 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener la distancia de 1,5m entre las personas que estén en la mesa Instalar separadores físicos si no fuera posible mantener 1,5m de separación
Gradas	<ul style="list-style-type: none"> Se deberá seguir la normativa vigente en materia de control y limitación de aforo Todos los espectadores deberán hacer uso de mascarilla en todo momento dentro de la instalación 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener por lo menos la distancia de 1,5m entre espectadores Establecer circuitos de entrada y salida Establecer horarios de acceso y salida para facilitar entrada y salida escalonada

37

LA VUELTA A LA NORMALIDAD DE LOS DEPORTES DE HIELO

3.3. PROPUESTAS Y MEDIDAS - COMPETICIONES. Hockey Hielo



Normativa y recomendaciones

2. En la instalación, en competición

	Normativa	Recomendación
Interacción con árbitro	<ul style="list-style-type: none"> Solo el capitán puede dirigirse al árbitro 	<ul style="list-style-type: none"> Evitar al máximo esta interacción
Descansos	<ul style="list-style-type: none"> El club local deberá designar un espacio suficientemente grande para que puedan concentrarse cada equipo por separado. Puede ser el vestuario designado o un espacio en el recinto cerca de la pista y con acceso a baños. 	
Entrega de medallas	<ul style="list-style-type: none"> Todos los participantes en la ceremonia (excepto deportistas) deberán llevar mascarilla Todos los participantes habrán hecho uso de gel hidroalcohólico en el momento de proceder a la ceremonia. Solo se entregará la Copa al capitán del equipo ganador. Las medallas se entregarán al delegado para su posterior distribución. No se estrecharán manos ni se darán besos ni abrazos durante la ceremonia Las medallas y copas se mantendrán en un espacio protegido y su manipulación se hará siempre con guantes 	
Finalización partido	<ul style="list-style-type: none"> No hay contacto entre los jugadores de ambos equipos Se retiran al vestuario siguiendo protocolo de circulación 	<ul style="list-style-type: none"> Anunciar por megafonía la necesidad de realizar salida escalonada de espectadores
Salida de la instalación	<ul style="list-style-type: none"> Seguir el circuito de acceso a la instalación de forma inversa, manteniendo los mismos protocolos para minimizar riesgos 	

38



Medidas Específicas de PATINAJE

40



INTRODUCCIÓN

- Durante las sesiones de trabajo se enfocó el debate en los siguientes temas:
- Potenciar trabajo por vía telemática: **vídeos de preparación** física, yoga, danza (según niveles).
- Reuniones por videollamada para **cursos online**: reglamento, psicología, nutrición.
- Fomentar el uso de **material específico de patinaje** como el spinner, y el uso de patines en línea para mantener sensación de deslizamiento.
- Seguir utilizando los patines a diario con ejercicios específicos para **evitar lesiones**.
- **Actividad física dirigida en grupos reducidos** de máximo 10 personas y al aire libre, manteniendo siempre la distancia de seguridad (*off ice*, patinaje en línea).

Estas propuestas se han llevado a cabo y en la fase en la que publicamos el documento centramos las propuestas en los protocolos y recomendaciones a seguir en las competiciones nacionales. En las siguientes páginas se establecen las normas de obligado cumplimiento así como una serie de recomendaciones que permiten minimizar el riesgo de contagio en los eventos nacionales.

41

LA VUELTA A LA NORMALIDAD DE LOS DEPORTES DE HIELO

3.3. PROPUESTAS Y MEDIDAS - COMPETICIONES. Patinaje



Normativa y recomendaciones

1. Antes de la competición

	Normativa	Recomendación
Desplazamiento	<ul style="list-style-type: none"> Cuando el desplazamiento sea en transporte colectivo o vehículo privado con pasajeros que no conviven, llevar mascarilla en todo momento. 	<ul style="list-style-type: none"> En la medida de lo posible, respetar la recomendación de una ocupación del 70% de los vehículos en transporte colectivo.
Alojamiento	<ul style="list-style-type: none"> Llevar mascarilla en todos los espacios comunes. 	<ul style="list-style-type: none"> En la medida de lo posible, respetar la recomendación de una ocupación del 50% de la capacidad de la habitación cuando pernocten personas que no conviven en el mismo domicilio
Acceso a la instalación de competición	<ul style="list-style-type: none"> Llevar mascarilla en el trayecto desde hotel/autocar hasta la entrada en el vestuario de la instalación Controlar temperatura a todos los participantes y jueces antes de entrar en la instalación. El responsable de tomar la temperatura será el club organizador de la competición 	<ul style="list-style-type: none"> Escalonar el acceso a la instalación, evitando permanecer en la misma más tiempo del necesario

42

LA VUELTA A LA NORMALIDAD DE LOS DEPORTES DE HIELO

3.3. PROPUESTAS Y MEDIDAS - COMPETICIONES. Patinaje



Normativa y recomendaciones

2. En la instalación, en competición

	Normativa	Recomendación
Circulación	<ul style="list-style-type: none"> Establecer circuitos de tránsito entre las zonas de vestuario, calentamiento, zona de espera y salida a pista El club local deberá comunicar a la RFEDH el protocolo de circulación para poderlo comunicar a los clubs participantes y jueces. Los deportistas y entrenadores tan solo podrán estar en la pista durante su calentamiento o durante el programa. La zona de Kiss&cry elimina asientos y los deportistas y sus entrenadores deberán pasar obligatoriamente para mantener el circuito de movilidad. Todos los colectivos deberán llevar mascarilla durante la circulación por la instalación 	<ul style="list-style-type: none"> Señalizar de manera clara las zonas y recorridos para evitar contacto.
vestuarios	<ul style="list-style-type: none"> Evitar el uso de vestuarios y llegar cambiados de sus domicilios y/u hoteles. Cuando no sea posible y sea necesario el uso del vestuario, acceder al mismo por grupos y recoger todo el material al finalizar el programa. El vestuario se deberá desinfectar antes y después de cada grupo. 	
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> Se realizará manteniendo siempre la distancia de 1,5m entre deportistas. Los entrenadores, organización y jueces deberán llevar siempre mascarilla 	<ul style="list-style-type: none"> Se deberá establecer una zona exterior de calentamiento, donde se realizará el mismo en turnos previamente definidos

LA VUELTA A LA NORMALIDAD DE LOS DEPORTES DE HIELO

3.3. PROPUESTAS Y MEDIDAS - COMPETICIONES. Patinaje

Normativa y recomendaciones

2. En la instalación, en competición

	Normativa	Recomendación
Barandilla entrenadores	<ul style="list-style-type: none"> En los entrenos se marcarán con cinta unas zonas concretas en las que podrán estar los entrenadores separados. Durante la competición, solo se permitirá un entrenador en barandilla y en una zona marcada. Uso obligatorio de mascarilla y gel desinfectante para acceder a este espacio El club organizador deberá disponer una persona en esta zona que desinfecte la barandilla tras cada programa. 	<ul style="list-style-type: none"> Deberá situarse en esta zona un dispensador de gel
Zona de espera	<ul style="list-style-type: none"> Solo podrán estar en la zona de espera los deportistas del grupo que esté participando Mascarilla obligatoria Este espacio deberá permitir mantener la distancia de 1,5m entre deportistas, marcando en el suelo zonas de espera individuales. 	
Mesa jueces	<ul style="list-style-type: none"> Deberán llevar mascarilla en todo momento No compartir bebidas ni material (bolis, micro, etc) El club organizador deberá realizar desinfección antes del inicio de la competición de todo el mobiliario y material informático Solo podrán acceder las personas designadas 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener la distancia de 1,5m entre las personas que estén en la mesa Instalar separadores físicos si no fuera posible mantener 1,5m de separación
Gradas	<ul style="list-style-type: none"> Se deberá seguir la normativa vigente en materia de control y limitación de aforo Todos los espectadores deberán hacer uso de mascarilla en todo momento dentro de la instalación 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener por lo menos la distancia de 1,5m entre espectadores Establecer horarios y circuitos de entrada y salida

LA VUELTA A LA NORMALIDAD DE LOS DEPORTES DE HIELO

3.3. PROPUESTAS Y MEDIDAS - COMPETICIONES. Patinaje

Normativa y recomendaciones

2. En la instalación, en competición

	Normativa	Recomendación
Entrega de medallas	<ul style="list-style-type: none"> Todos los participantes en la ceremonia deberán llevar mascarilla El podium mantendrá la distancia de mínimo 1,5m entre deportistas Todos los participantes habrán hecho uso de gel hidroalcohólico en el momento de proceder a la ceremonia. Las medallas y copas se mantendrán en un espacio protegido y su manipulación se hará siempre con guantes No se estrecharán manos ni se darán besos durante la ceremonia 	
Finalización competición	<ul style="list-style-type: none"> No se realizarán fotos de grupo en pista 	<ul style="list-style-type: none"> Anunciar por megafonía la necesidad de realizar salida escalonada de espectadores
Salida de la instalación	<ul style="list-style-type: none"> Seguir el circuito de acceso a la instalación de forma inversa, manteniendo los mismos protocolos para minimizar riesgos 	



Medidas Específicas de CURLING

46



Normativa y recomendaciones

1 Antes de la competición

	Normativa	Recomendación
Desplazamiento	<ul style="list-style-type: none"> Cuando el desplazamiento sea en transporte colectivo o vehículo privado con pasajeros que no conviven, llevar mascarilla en todo momento. 	<ul style="list-style-type: none"> En la medida de lo posible, respetar la recomendación de una ocupación del 70% de los vehículos en transporte colectivo.
Alojamiento	<ul style="list-style-type: none"> Llevar mascarilla en todos los espacios comunes. 	<ul style="list-style-type: none"> En la medida de lo posible, respetar la recomendación de una ocupación del 50% de la capacidad de la habitación cuando pernocten personas que no conviven en el mismo domicilio
Acceso a la instalación de competición	<ul style="list-style-type: none"> Llevar mascarilla en el trayecto desde hotel/autocar hasta la entrada en el vestuario de la instalación DEPORTISTAS entrarán con la ropa de entrenamiento puesta desde el hotel o alojamiento y llevarán su propio material (escoba, guantes, bidones, zapatillas, cronómetros, otros materiales tecnológicos, material auxiliar de entrenamiento, etc.) Controlar temperatura a todos los miembros de equipos y árbitros (incluidos mesa) antes de entrar en la instalación. Los responsables de tomar la temperatura serán los delegados de cada equipo junto con el árbitro principal. 	

47

LA VUELTA A LA NORMALIDAD DE LOS DEPORTES DE HIELO

3.3. PROPUESTAS Y MEDIDAS - COMPETICIONES. Curling



Normativa y recomendaciones

2. En la instalación, en competición

	Normativa	Recomendación
Circulación	<ul style="list-style-type: none"> Establecer circuitos separados dentro de la instalación para limitar contacto en zonas comunes (pasillos, zona descanso). El club local deberá comunicar a la RFEDH el protocolo de circulación para poderlo comunicar al club visitante y jefe arbitral. 	
vestuarios	<ul style="list-style-type: none"> No se habilitan vestuarios para las competiciones nacionales 	
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> Se realizará manteniendo siempre la distancia de 1,5m entre deportistas. Se realiza en el exterior de la instalación 	<ul style="list-style-type: none"> El club local deberá designar un espacio al club visitante para realizar el calentamiento
Team meeting	<ul style="list-style-type: none"> La reunión se realizará de forma telemática antes del inicio de la competición. 	
Banquillos	<ul style="list-style-type: none"> Solo podrán estar en el banquillo las personas registradas en el acta de los partidos que se están disputando Todos las personas que estén en el banquillo deberán llevar la mascarilla permanentemente 	<ul style="list-style-type: none"> Los banquillos estarán marcados con cinta separando zonas individuales para mantener la distancia mínima

48

LA VUELTA A LA NORMALIDAD DE LOS DEPORTES DE HIELO

3.3. PROPUESTAS Y MEDIDAS - COMPETICIONES. Curling



Normativa y recomendaciones

2. En la instalación, en competición

	Normativa	Recomendación
Circulación	<ul style="list-style-type: none"> Establecer circuitos separados dentro de la instalación para limitar contacto en zonas comunes (pasillos, zona descanso). El club local deberá comunicar a la RFEDH el protocolo de circulación para poderlo comunicar al club visitante y jefe arbitral. 	
vestuarios	<ul style="list-style-type: none"> No se habilitan vestuarios para las competiciones nacionales 	
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> Se realizará manteniendo siempre la distancia de 1,5m entre deportistas. Se realiza en el exterior de la instalación 	<ul style="list-style-type: none"> El club local deberá designar un espacio al club visitante para realizar el calentamiento
Team meeting	<ul style="list-style-type: none"> La reunión se realizará de forma telemática antes del inicio de la competición. 	
Banquillos	<ul style="list-style-type: none"> Solo podrán estar en el banquillo las personas registradas en el acta de los partidos que se están disputando Todos las personas que estén en el banquillo deberán llevar la mascarilla permanentemente 	<ul style="list-style-type: none"> Los banquillos estarán marcados con cinta separando zonas individuales para mantener la distancia mínima

48

LA VUELTA A LA NORMALIDAD DE LOS DEPORTES DE HIELO

3.3. PROPUESTAS Y MEDIDAS - COMPETICIONES. Curling



Normativa y recomendaciones

2. En la instalación, en competición

	Normativa	Recomendación
Salida a pista	<ul style="list-style-type: none"> Los jugadores de ambos equipos deberán salir y entrar a pista sin coincidir en pasillos o puertas. Es responsabilidad del club local establecer el protocolo junto con el árbitro del partido Los jugadores desinfectarán con gel hidroalcohólico los mangos y hacks. En el caso de las piedras si hay más de un jugador, cada jugador desinfectará sus propias piedras. 	<ul style="list-style-type: none"> Alternar el sentido de juego de las calles de curling, incluso empezar los juegos con un decalaje de 5' para no coincidir todos en una parte de la pista. Pistas 1-3 juegan en un sentido, 2-4 en otro. Diseñar un sistema de rotación de los jugadores dentro del carril para no cruzarse nunca. ¿Un pasillo central? Marcar zonas prohibidas donde quedarse parado.
Mesa árbitros y cronometradores	<ul style="list-style-type: none"> Deberán llevar mascarilla en todo momento No compartir bebidas ni material (bols, tabletas, etc) El club organizador deberá realizar desinfección antes del inicio del partido de todo el mobiliario y material informático Solo podrán acceder las personas designadas 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener la distancia de 1,5m entre las personas que estén en la mesa Instalar separadores físicos si no fuera posible mantener 1,5m de separación
Gradas	<ul style="list-style-type: none"> Se deberá seguir la normativa vigente en materia de control y limitación de aforo Todos los espectadores deberán hacer uso de mascarilla en todo momento dentro de la instalación 	

49

LA VUELTA A LA NORMALIDAD DE LOS DEPORTES DE HIELO

3.3. PROPUESTAS Y MEDIDAS - COMPETICIONES. Curling



Normativa y recomendaciones

2. En la instalación, en competición

	Normativa	Recomendación
Interacción con árbitro	<ul style="list-style-type: none"> Solo el capitán puede dirigirse al árbitro 	
Desarrollo partidos	<ul style="list-style-type: none"> Los jugadores que estén en la línea de cortesía estarán en el lado opuesto o más alejado del o de los barreadores del equipo contrario. Si ese puesto ya esta ocupado el jugador se situará en línea con el de la otra calle pero a más de dos metros No se tocará bajo ningún caso las piedras del rival. En caso de medición, serán los jugadores los que retiren las piedras después de que el juez lo permita Los marcadores los podrá el juez. Los jugadores no tocarán los papeles numéricos bajo ningún aspecto Al concluir el partido los jugadores abandonarán inmediatamente el recinto 	
Entrega de medallas	<ul style="list-style-type: none"> Todos los participantes en la ceremonia deberán llevar mascarilla El podium mantendrá la distancia de mínimo 1,5m entre deportistas Todos los participantes habrán hecho uso de alcohol desinfectante en el momento de proceder a la ceremonia. Las medallas y copas se mantendrán en un espacio protegido y su manipulación se hará siempre con guantes No se estrecharán manos ni se darán besos durante la ceremonia 	<ul style="list-style-type: none"> Celebrar entrega de medallas en lugar exterior que permita la separación de seguridad para los asistentes a la ceremonia
Salida de la instalación	<ul style="list-style-type: none"> Seguir el circuito de acceso a la instalación de forma inversa, manteniendo los mismos protocolos para minimizar riesgos 	

50

13. ANNEX 4: CERTIFICAT CLUB/EQUIPS

_____, amb DNI _____ i com
President del club adherit o afiliat a la Federació Catalana d'Esports d'Hivern

CERTIFICO:

1- Que cap esportista inscrit i participant a la competició _____ prevista a l'estació d'esquí de _____ els dies _____ presenta simptomatologia compatible amb el Coronavirus SARS- COV-2 (febre superior o igual a 37,5 graus, tos, malestar general, sensació de falta d'aire, pèrdua del gust, mal de cap, fatiga, mal de coll, dolor muscular, vòmits, diarrea) o qualsevol altre símptoma típic de les infeccions.

2- Que cap esportista inscrit i participant ha donat positiu ni ha tingut contacte estret amb alguna persona o persones amb simptomatologia possible o confirmada d'COVID-19 en els 14 dies immediatament anteriors a la data de signatura d'aquest document.

3- Que s'ha garantit documentalment i posat a disposició de tots els participants a la competició dels protocols de seguretat i mesures informatives i de prevenció d'higiene i de seguretat de la COVID-19 i que se l'ha informat de l'exclusió de la competició i de la instal·lació o zona acotada de l'espai esportiu per a qualsevol dels participants que incompleixi aquestes normes.

4- Que és conscient i accepta que l'incompliment de les normes de l'COVID-19 especialment la no declaració de casos positius confirmats o persones amb símptomes implica una infracció molt greu del codi disciplinari que pot portar com a conseqüència una sanció d'exclusió de la competició i , si s'escau, pèrdua de la categoria esportiva.

5- Que l'organitzador de la competició ha registrat a tots els participants a l'efecte de poder tenir una traçabilitat en cas que es donés un positiu o símptomes de positiu entre algun dels participants que hagi tingut contacte estret amb els altres amb ocasió de la trobada.

Al mateix temps declara estar informat de les mesures específiques de protecció i higiene establertes en el Protocol de la Federació Catalana d'Esports d'Hivern de les normes són d'obligat compliment per als participants en les competicions esportives oficials de i per a tots els clubs afiliats a la Federació que participen en les mateixes.

El compliment de les normes abans esmentades és una responsabilitat individual de cada un dels participants i de el club o entitat que organitza la competició, sense que hi hagi cap responsabilitat per part de la Federació Catalana d'Esports d'Hivern dels contagis que en ocasió de la disputa de la competició es poguessin produir.

I perquè consti als efectes oportuns, expedeixo aquest certificat a _____ el ____ de _____ de 20

signatura

14. ANNEX 5: DOCUMENT DE LOCALITZACIÓ PERSONAL

Nom segons apareix al DNI o al Passaport o altre document d'identitat vàlid:

Adreça al llarg de la competició (carrer/apartament/ciutat/codi postal/país):

Número de telèfon: _____

Correu electrònic: _____

País / CA que vas visitar o a on vas estar en els darrers 7 dies _____

Respondre a les preguntes següents en relació amb els últims 14 dies:

	Preguntes	SI	NO
1	Va tenir contacte proper amb algú diagnosticat amb la malaltia COVID-19?		
2	Va proporcionar atenció directa a pacients de COVID- 19?		
3	Va visitar o romandre en un ambient tancat amb algun pacient amb la malaltia COVID-19?		
4	Va treballar/estudiar de forma propera o compartint el mateix ambient laboral o de classe amb pacients de COVID- 19?		
5	Ha viatjat amb un pacient COVID- 19 en qualsevol mitjà de transport?		
6	Ha viscut a la mateixa casa que un pacient COVID- 19?		

Aquesta informació es podrà compartir amb les autoritats locals de salut pública per permetre un ràpid rastreig de contactes si un participant en l'esdeveniment pateix la malaltia COVID-19 o arribar en contacte amb un cas confirmat.

Signat l'Esportista o Tutor

En ___ a ___ de 20