

**FASES del DESCONFINAMENT del
SECTOR DE L'ESPORT I L'ACTIVITAT
FÍSICA a la CIUTAT de BARCELONA**
Suport per pal·liar l'impacte del COVID-19

**Servei d'Assessorament a les Entitats Esportives
de Barcelona (SAEB)**

ajuntament.barcelona.cat/esports/ca/saeb

1. INDEX

1. ÍNDEX	2
2. INTRODUCCIÓ	3
3. ENTITATS I PERSONES DESTINATÀRIES DE LA GUIA	4
4. FASES DEL DESCONFINAMENT ESPORTIU A BARCELONA	5

2. INTRODUCCIÓ

El Servei d'Assessorament a les Entitats Esportives de Barcelona (SAEB) és un servei que **l'Ajuntament de Barcelona**, a través de **l'Institut Barcelona Esports**, posa a disposició del sector esportiu de la ciutat per tal d'oferir-li suport, de manera gratuïta, en la gestió de les seves activitats i projectes.

El servei informa, assessora i ofereix formació en matèries laborals, jurídiques, comptables, de comunicació i mediambientals, així com dels diferents tràmits de les administracions públiques, com són subvencions, ajuts o presentacions de pliques, entre d'altres.

Per tal de donar resposta a les consultes de les entitats esportives, l'equip està format per professionals especialistes en els àmbits comptable, fiscal, jurídic, econòmic, financer, de comunicació i tràmits amb l'administració.

Dins l'apartat d'informació, s'ofereix un pla formatiu amb diverses temàtiques d'interès donant suport a les entitats esportives per agilitzar el complex camí a la regularització fiscal, jurídica i laboral.

El Servei també emet comunicats i newsletters a mode de difusió informativa per mantenir actualitzades les entitats amb les possibles afectacions, millores i canvis a dirigir en la seva gestió.

Durant aquest període de temps, les accions més importants i més rellevants han estat les següents:

- Formacions adreçades a les entitats esportives de Barcelona.
 - Formacions de districte, dirigides exclusivament a les entitats del districte.
 - Formació sobre abusos sexuals, com detectar-los, com evitar-los.
- Sessions d'assessorament individualitzades, en tres modalitats:
 - Presencialment.
 - Per correu electrònic.
 - Per via telefònica.
- Creació i enviament de Newsletters per informar de les formacions a les entitats.
- Actualització del Cens d'Entitats de l'Institut Barcelona Esports.

Actualment i davant la pandèmia provocada per l'expansió del virus SARS-CoV-2 (COVID-19), amb l'objectiu de pal·liar l'impacte que la crisi sanitària i econòmica pugui estar provocant en els agents del sector de l'esport i l'activitat física a la ciutat de Barcelona, l'Institut

Barcelona Esports ha elaborat aquesta guia de les fases del desconfinament esportiu en base a la normalitat existent.

3. ENTITATS I PERSONES DESTINATÀRIES DE LA GUIA

La present Guia va adreçada a:

- Entitats privades associatives.
- Empreses privades comercials.
- Autònoms/es.

Sigui quin sigui el seu àmbit d'actuació, forma jurídica o subsector en el que operi. Per exemple:

- Esdeveniments i competicions esportives.
- Instal·lacions esportives.
- Serveis i activitats esportives.
- Béns i articles esportius.
- Activitat física i salut.
- Activitat física, lleure i recreació.
- Esport i activitat física en l'entorn escolar.
- Esport federat no professional.
- Esport professional.
- Activitat física en el medi natural.
- Turisme esportiu.

4. FASES DEL DESCONFINAMENT ESPORTIU A BARCELONA

FASE 1

Fase 1 - NORMATIVA REGULADORA

- Ordre SND/399/2020, de 9 de maig per a la flexibilització de determinades restriccions d'àmbit nacional, establertes després de la declaració d'estat d'alarma en aplicació de la fase 1 del Pla per a la transició cap a una nova normalitat.
- Ordre SND/414/2020, de 16 de maig després de la declaració d'estat d'alarma en aplicació de la fase 2 del Pla per a la transició cap a una nova normalitat, disposició addicional única i disposició final segona.
- Ordre SND/440/2020, de 23 de maig després de la declaració d'estat d'alarma en aplicació de la fase 2 del Pla per a la transició cap a una nova normalitat.
- Ordre 380/2020, de 30 de abril, sobre les condicions en les que es pot realitzar activitat física no professional a l'aire lliure durant la situació de crisi sanitària ocasionada pel COVID-19

Fase 1 - MESURES DE PREVENCIÓ

- ✓ Sempre que sigui possible, **fomentar el teletreball**.
- ✓ Que tot el personal tingui sempre al seu abast, al lloc de treball, gels hidroalcohòlics amb activitat virucida i registrat pel Ministeri de Sanitat, per a la neteja de mans. Si no és possible, que tinguin aigua i sabó.
- ✓ Serà necessària una **distància de seguretat de 2 metres entre cada treballador/a**. Si no és possible, aquests hauran de tenir els equips de protecció adequats al nivell del risc. (mascareta)
- ✓ El fitxatge amb empremta dactilar serà substituït per qualsevol altre sistema de control horari que garanteixi les mesures higièniques adequades per a la protecció de la salut i la seguretat dels treballadors, o bé s'haurà de desinfectar el dispositiu de fitxatge abans i després de cada ús, advertint als treballadors d'aquesta mesura.
- ✓ S'han d'adoptar mesures perquè no coincideixin un nombre de persones tal que no es puguin mantenir les distàncies de seguretat interpersonal, amb especial atenció als horaris d'entrada i sortida o d'afluència de personal.
- ✓ S'han de dur a terme les mesures d'higiene necessàries per mantenir l'espai desinfectat, segons els usos i metres que tingui, prestant especial atenció a les zones comunes i les superfícies de contacte més freqüent com poms de portes, taules,

mobles, terres, telèfons, perxes, etc. S'estendran aquestes mesures a les zones privades del personal.

- ✓ Es faran servir desinfectants com dilucions de lleixiu (1:50) acabada de preparar o qualsevol dels desinfectants amb activitat virucida que es trobin al mercat i que estiguin autoritzats i registrats pel Ministeri de Sanitat.
- ✓ Després de cada neteja, els materials emprats i els equips de protecció es llençaran de forma segura, rentant-se les mans posteriorment.
- ✓ **Quan els llocs de treball siguin compartits per més d'un treballador/a, es procedirà al rentat i desinfecció del lloc després de cada ús**, desinfectant també el mobiliari i els elements susceptibles de manipulació.
- ✓ **Els uniformes i roba de treball, s'han de rentar a 60 o 90 graus. També la roba (encara que no sigui uniforme de treball) del personal que estigui en contacte amb tercers.**
- ✓ Com a **mínim diàriament i per espai de cinc minuts s'hauran de ventilar** tots els espais.
- ✓ Es farà ús preferent de les escales envers els ascensors o muntacàrregues. Si s'han de fer servir serà de manera individual, tret que es pugui garantir una distància entre persones de dos metres, o la persona usuària necessiti assistència d'un acompanyant.
- ✓ Els **banys s'hauran de netejar un mínim de 6 vegades al dia**. I només es poden fer servir de manera individual, tret que la persona usuària necessiti de suport d'un acompanyant.
- ✓ Es fomentarà l'ús de pagament amb targeta, netejant el datàfon després de cada ús.
- ✓ S'ha de disposar preferiblement de papereres amb tapa i pedal i s'han de netejar com a mínim una vegada al dia.
- ✓ La disposició dels llocs de treball, l'organització dels torns i la resta de condicions de treball existents als centres, entitats, locals i establiments es modificaran, en la mesura necessària, per garantir la possibilitat de mantenir la distància de seguretat interpersonal mínima de dos metres entre els treballadors, essent responsabilitat del titular de l'activitat econòmica o, en el seu cas, del director dels centres i entitats, o de la persona a qui aquests deleguin.
- ✓ Si un treballador comencés a presentar símptomes compatibles amb la malaltia, es contactarà de immediat amb el telèfon habilitat a cada comunitat autònoma o centre de salut corresponent i, en el cas, amb els corresponents serveis de prevenció de riscos laborals. Sempre que sigui possible, el treballador es col·locarà una mascareta, abandonant el lloc de treball fins que la seva situació mèdica sigui valorada per un professional sanitari.

- ✓ Sense perjudici de l'adopció de les necessàries mesures de protecció col·lectives i individuals, els centres hauran de reorganitzar els horaris que siguin necessaris per evitar el risc de coincidència massiva de persones, treballadors/es o no, en espais o centres de treball durant les franges horàries de previsible màxima afluència o concentració, atenent a la zona geogràfica de la que es tracti. Es considerarà que existeix risc de coincidència massiva de persones quan no hi hagi expectatives raonables de que es respectin les distàncies mínimes de seguretat, particularment en les entrades i sortides del treball, tenint en compte tant la probabilitat de coincidència massiva de les persones treballadores com l'afluència d'altres persones que sigui previsible o periòdica.

Fase 1 - ACTIVITAT ESPORTIVA PROFESSIONAL I FEDERADA

OBERTURA DELS CENTRES D'ALT RENDIMENT (CARs, CEARs, CTDs, CETDs)

- ✓ A qui:
 - ✓ Esportistes Alt Nivell (EAN / DAN)
 - ✓ Esportistes d'Alt rendiment (EAR / DAR)
 - ✓ Esportistes reconeguts com d'interès nacional pel Consejo Superior de Deportes.
 - ✓ Els esportistes d'alt rendiment català (ARC) s'equiparen als esportistes professionals i als d'alt nivell (DAN) pel que fa a les condicions en què poden exercir l'activitat marcades per les fases 0 i 1 per a aquests col·lectius
 - ✓ Només persones entrenadores que ho acreditin degudament (tret de casos d'esportistes amb discapacitat o menors que requereixin la presència d'un acompanyant. En aquests casos podrà accedir la persona entrenadora).
- ✓ Com:
 - ✓ Només podran accedir al **Centre més proper a la seva residència**. En cas que el centre estigui fora dels límits de la seva unitat territorial, la seva Federació esportiva o el titular del centre al que hagin d'anar, hauran d'expedir un certificat que acrediti que és el centre més proper a l'esportista.
 - ✓ Els Centres han de tenir:
 - ✓ Una persona que coordini el compliment de les mesures.
 - ✓ Un cap mèdic (amb experiència en medicina esportiva) Les seves dades es comunicaran al Consejo Superior de Deportes, el dia abans de l'inici dels entrenaments a les instal·lacions.

- ✓ Abans d'obrir el Centre s'haurà de netejar i desinfectar.
- ✓ El Centre haurà d'establir les normes bàsiques de protecció sanitària i accés, d'acord amb les mesures generals indicades per sanitat.
- ✓ Entrenaments s'han de dur a terme preferentment de manera individual, sempre sense contacte físic i respectant la distància imposada pel Ministeri de Sanitat (2 metres).
- ✓ S'establiran torns horaris d'accés i entrenament.
- ✓ Després de cada torn s'haurà de netejar l'espai esportiu
- ✓ Els torns seran de, com a màxim de dues hores i mitja.
- ✓ Entre les persones que entrenen s'ha de deixar un espai mínim de dos metres
- ✓ L'aforament per a esportistes serà del 30% com a màxim.
- ✓ Es podran obrir altres serveis com residències i restauració complint les mesures decretades en l'ordre SND/399/2020, de 9 de maig. (restauració només a l'aire lliure i a un aforament del 50%)
- ✓ Les Federacions esportives presents als centres han de tenir:
 - ✓ Una persona responsable tècnica que coordini la resta de persones tècniques de la Federació. Haurà d'informar a la persona que coordina el Centre.

DESENVOLUPAMENT D'ENTRENAMENT MIG EN LLIGUES PROFESSIONALS

L'entrenament consistirà en:

- ✓ Exercici de tasques individualitzades de caràcter físic i tècnic.
- ✓ Entrenaments tàctics no exhaustius, en petits grups d'esportistes fins un màxim de 10. (mantenint la distància de 2 metres entre un/a i altre).
- ✓ Sense contacte físic.
- ✓ Els entrenaments es faran, sempre que sigui possible, per torns.
- ✓ No es podrà superar el 30% de l'aforament per a esportistes.
- ✓ Podrà assistir el personal tècnic necessari als entrenaments. Entre aquest personal es nomenarà una persona coordinadora que informi a la persona responsable de la instal·lació.
- ✓ No podran assistir mitjans de comunicació

MESURES COMUNES

- ✓ Es podran fer reunions tècniques de treball, amb un màxim de 10 persones, guardant 2 metres de seguretat i fent servir les mesures de protecció que dicti el Ministeri de Sanitat. (Són reunions tècniques de treball, les sessions teòriques relatives al visionat de vídeos, xerrades tècniques de revisió d'aspectes tècnics, tàctics o esportius vinculades a posteriors entrenaments).
- ✓ Es farà un control mèdic i posterior seguiment del personal que accedeixi al centre.
- ✓ No podrà anar als entrenaments cap persona auxiliar. Anirà al centre el personal mínim per prestar el servei. (Seguint les indicacions de protecció de Sanitat).
- ✓ S'haurà de fer neteja i desinfecció (1) periòdica de les instal·lacions i del material, en acabar cada torn i en acabar la jornada.
- ✓ Ni els esportistes ni els tècnics podran compartir material. Si no fos possible, el material s'haurà de desinfectar després de cada ús individual.

Fase 1 - OBERTURA D'INSTAL·LACIONS A L'AIRE LLIURE

És instal·lació esportiva a l'aire lliure, qualsevol instal·lació descoberta, estigui dins un recinte tancat o obert, aquella que no té sostre ni parets simultàniament i que permeti la pràctica d'una modalitat esportiva. (no s'inclouen les piscines ni les zones d'aigua)

- ✓ Podrà accedir **qualsevol persona** que vulgui fer una pràctica esportiva.
- ✓ **Abans d'obrir-la s'haurà de netejar i desinfectar.**
- ✓ S'haurà de demanar **cita prèvia** a la gestora per poder anar.
- ✓ S'organitzaran **torns horaris**, i fora d'aquests no es podrà romandre a la instal·lació.
- ✓ Es permetrà la **pràctica esportiva individual o en parelles**, sempre **sense contacte físic i mantenint dos metres de distància** portant les mesures de seguretat dictades pel Ministeri de Sanitat.
- ✓ **L'aforament serà del 30% màxim** de la **capacitat d'aforament esportiu**, tant pel que fa a l'accés com a la pràctica esportiva. No es poden acumular persones a l'accés.
- ✓ Només podran accedir entrenadors amb els esportistes si fos necessari, aquesta necessitat s'haurà d'acreditar (tret les persones discapacitades o menors que requereixin de la presència d'un acompanyant).
- ✓ S'hauran de netejar i desinfectar les instal·lacions i el material al final de cada torn i en tancar la jornada.

- ✓ Només podrà estar el personal mínim per prestar el servei.
- ✓ Els titulars de la instal·lació han de complir amb les mesures de protecció bàsiques del Ministeri de Sanitat.

Fase 1 - ACTIVITAT ESPORTIVA INDIVIDUAL AMB CITA PRÈVIA ALS CENTRES ESPORTIUS

Les instal·lacions i centres esportius, públics o privats, poden oferir serveis esportius individualitzats i amb cita prèvia.

- ✓ **Abans d'obrir s'haurà de netejar i desinfectar** la instal·lació i el material.
- ✓ L'activitat esportiva s'ha d'organitzar de **manera individualitzada, sense contacte físic**.
- ✓ S'han **d'establir torns** i no es poden acumular persones ni a l'inici ni al final dels torns.
- ✓ Només es pot atendre **una persona per entrenador i torn**.
- ✓ No superant **l'aforament del 30% i mantenint la distància de dos metres entre cada persona**.
- ✓ **No es poden obrir els vestuaris ni les dutxes**. Si fos estrictament necessari s'habilitaran espais auxiliars amb ocupació màxima d'una persona (tret que aquesta necessiti assistència). S'haurà de netejar i desinfectar l'espai després de cada ús.

Fase 1 - ACTIVITATS DE TURISME ACTIU I DE NATURA

- ✓ Es podran realitzar activitats de turisme actiu i de natura per a grups d'un màxim de vint persones, a càrrec d'empreses registrades com a empreses de turisme actiu en la corresponent administració competent (1). Aquestes activitats es concertaran, preferentment, mitjançant cita prèvia.
- ✓ Durant l'activitat, caldrà garantir la distància de seguretat interpersonal de dos metres i, si això no és possible, caldrà utilitzar els equips de protecció adequats al nivell de risc. L'equipament necessari per fer l'activitat es desinfectarà després de cada ús.
- ✓ Les zones comunes dels establiments i locals destinats a aquesta activitat hauran de romandre tancades al públic, a excepció de la recepció, lavabos i vestidors, que hauran de disposar de sabó desinfectant per al rentat de mans i/o gels hidroalcohòlics o desinfectants amb activitat contra virus.

- (1) http://empresa.gencat.cat/ca/treb_ambits_actuacio/turisme/professionals_turisme/emo_empreses_establiments_turistic/emo_registre_turisme_catalunya/

Fase 1 – ACTIVITAT ESPORTIVA A L'AIRE LLIURE

- ✓ Permesa la pràctica no professional de qualsevol **esport individual sense contacte amb tercers** i les passejades a l'aire lliure. **En grups de fins a 10 persones, mantenint la distància de seguretat de dos metres.** Franges horàries permeses: **6 a 10h i 20 a 23h**, dins el municipi de residència. Aquestes activitats es podran dur a terme **una vegada al dia.**
- ✓ Els esportistes federats podran realitzar la pràctica esportiva a l'aire lliure en l'àmbit territorial de la seva regió sanitària, mantenint les franges horàries de 6h a 10h i de 20h a 23h en municipis de més de 5.000 habitants.
- ✓ **Es permet l'activitat cinegètica, la pesca esportiva i recreativa** en totes les seves modalitats sempre es respectin la distància de seguretat i les mesures d'higiene i prevenció. Si no és possible mantenir la distància serà obligatori l'ús de mascareta, no es compartiran utensilis de caça o pesca, ni menjar ni beguda i s'hauran de desinfectar es utensilis de caça i pesca utilitzats.

Fase 1 - NOTES

Art. 6 ORDEN SND/399/2020, de 9 de maig: (“...) *Qualsevol dels desinfectants amb capacitat virucida que es troben al mercat i que estat autoritzats i registrats pel Ministeri de Sanitat. En l'ús d'aquests productes es respectarà les indicacions de la etiqueta.*

b) Després de cada neteja, els materials utilitzats i els equips de protecció utilitzats es rebutjaran de forma segura, procedint en acabat del rentat de mans.

Les mesures de neteja es faran extensives també, en el seu cas a zones privades dels treballadors/es, tals com vestuaris, taquilles, lavabos, cuines i àrees de descans.

Tant mateix, quan existeixen llocs de treball compartits per més d'un treballador, es realitzarà la neteja i desinfecció del lloc després de cada ús, amb especial atenció al mobiliari i altres elements susceptibles de manipulació.

2. En el cas de que s'utilitzin uniformes o roba de treball, es netejarà i desinfectarà diàriament, de forma mecànica en cicles de rentat entre 60 i 90 graus centígrads. En aquells casos en els que no s'utilitzi uniforme de treball, la roba utilitzada pels treballadors en contacte amb clients, visitants o usuaris, també s'hauran de rentar en les mateixes condicions assenyalades anteriorment.

3. *S'han de realitzar tasques de ventilació periòdica a les instal·lacions, i com a mínim, de forma diària i per espai de cinc minuts.*
4. *Quan als centres, entitats, locals i establiments previstos en aquesta ordre es disposi d'ascensor o muntacàrregues, el seu ús es limitarà al mínim imprescindible i s'utilitzaran preferentment les escales. Quan sigui necessari utilitzar-los, la ocupació màxima d'aquests serà d'una persona, exceptuant si és possible garantir la separació de dos metres entre elles, o en aquells casos de persones que puguin precisar assistència, es permetrà la utilització per part de la persona acompanyant.*
5. *Quan d'acord amb el previst en aquesta ordre l'ús dels lavabos està permès per clients, visitants o usuaris, la seva ocupació màxima serà d'una persona, exceptuant en aquelles persones que puguin necessitar assistència, on també es permetrà l'ús per part de la persona acompanyant. S'hauran de netejar i desinfectar els lavabos, com a mínim sis vegades al dia.*
6. *Es fomentarà el pagament amb targeta o altres mecanismes que no suposin contacte físic entre dispositius, evitant, en la mesura del possible, l'ús de diners en efectiu. Es netejarà i desinfectarà el datàfon després de cada ús, així com el TPV si el treballador que l'utilitza no és sempre el mateix.*
7. *S'haurà de disposar de papereres a ser possible amb tapa i pedal, on poder dipositar mocadors i qualsevol altre material d'un sol ús. Les papereres hauran de ser netejades de manera freqüent, i almenys una vegada al dia.*
8. *El previst en aquest article s'aplicarà sense perjudici de les especialitats en matèria de neteja i desinfecció establertes en aquesta ordre per a sectors concrets.*

FASE 2

NORMATIVA REGULADORA

- Ordre SND/414/2020, de 16 de maig per a la flexibilització de determinades restriccions d'àmbit nacional, establertes després de la declaració d'estat d'alarma en aplicació de la fase 2 del Pla per a la transició cap a una nova normalitat.
- Comunicat de la Secretaria General de l'Esport de 22 de maig de 2020

Fase 2- ACTIVITAT FÍSICA I ESPORT NO PROFESSIONAL

- Eliminació de les franges horàries per realitzar activitat física a l'aire lliure. (restricció només entre les 10h a les 12h i les 19h a 20h franges reservades a persones de més de 70 anys).
- Activitat física permesa dins de la regió sanitària.
- Sense limitació de les vegades permeses per a realitzar pràctica esportiva al dia.

Fase 2 - ENTRENAMENT TOTAL O PRE-COMPETICIÓ EN LLIGUES PROFESSIONALS

Entrenament total: Desenvolupament de tasques adreçades a la fase prèvia de la competició, incloent els treballs tàctics exhaustius, que incloguin accions conjuntes en grups de diversos esportistes, fins un màxim de 14 persones.

- ✓ Qui:
 - ✓ Els Clubs esportius professionals o SADs podran desenvolupar entrenaments de caràcter total d'una modalitat esportiva específica. *(s'entén els esportistes pertanyents als Clubs o SADs)*
- ✓ Com:
 - ✓ Es pot entrenar en mode concentració d'esportistes, seguint les indicacions de les autoritats sanitàries i del CSD.
 - ✓ Els entrenaments es faran, sempre que sigui possible, per torns.
 - ✓ No es podrà superar el 50% de l'aforament de la instal·lació per a esportistes.
 - ✓ Podrà assistir als entrenaments personal tècnic i de suport i auxiliar, però el mínim necessari.

- ✓ Es podran fer servir els vestuaris.
- ✓ S'autoritzen les concentracions.
- ✓ És permès el personal tècnic i de suport.
- ✓ Es poden fer reunions tècniques d'un màxim de 15 persones
- ✓ No pot assistir premsa
- ✓ Inici de competicions sense públic però amb mitjans de comunicació.

Fase 2 - REPRENDRÉ LES LLIGUES PROFESSIONALS

- ✓ Quan:
 - ✓ Sempre que **l'evolució de la situació sanitària ho permeti.**
- ✓ Com:
 - ✓ Sense públic, a porta tancada.
 - ✓ Podran accedir els mitjans de comunicació per retransmetre la competició.
 - ✓ Podran accedir aquelles persones que sigui necessari per al correcte desenvolupament de la competició. **El seu nombre el determinarà el CSD amb anterioritat a l'inici de cada competició.**
 - ✓ A les instal·lacions se seguiran les mesures de protecció que estableixin les autoritats sanitàries i el CSD.

Fase 2 - INSTAL·LACIONS ESPORTIVES COBERTES

Instal·lació esportiva coberta: Tota Instal·lació esportiva, es trobi en un recinte tancat o obert, que es trobi completament tancada i tingui sostre i permeti la pràctica d'una modalitat esportiva.

- ✓ Podrà accedir qualsevol persona que vulgui dur a terme una pràctica esportiva.
- ✓ S'han d'establir torns i no es poden acumular persones ni a l'inici ni al final dels torns. No es pot romandre a la Instal·lació passat el torn horari concedit.
- ✓ Es permetrà la pràctica esportiva individual o per parelles, sempre sense contacte físic i a dos metres de distància.
- ✓ Límit d'aforament: 30% per a ús esportiu. Tant en l'accés com a la pràctica esportiva.

- ✓ Només poden accedir esportistes i un persona entrenadora, si fos necessari. S'haurà d'acreditar la necessarietat de la persona entrenadora.
- ✓ Es podran fer servir vestuaris.
- ✓ En acabar cada torns es netejaran les zones comunes.
- ✓ El material compartit es netejarà i **desinfectarà** després de cada ús.
- ✓ En acabar la jornada es netejarà la instal·lació. No podrà haver cap altre persona que no sigui la mínima imprescindible per a la neteja

Fase 2 - PISCINES PER A ÚS ESPORTIU

- ✓ Es podran obrir les piscines, a l'aire lliure o cobertes, per a ús esportiu amb limitacions:
 - ✓ Podrà accedir qualsevol persona, però tindran preferència les persones federades en les Federacions de natació, salvament i socorrisme, triatló, pentatló modern i activitats subaquàtiques.
 - ✓ S'ha de demanar cita prèvia.
 - ✓ S'organitzaran torns horaris fora dels quals no es pot romandre a la instal·lació.
 - ✓ Es farà pràctica individual o màxim de dues persones (si són modalitats així practicades), sempre sense contacte físic i a dos metres de distància.
 - ✓ Aforament del 30% de cada piscina. Tret si es divideix per carrers, cas en el que només podrà haver un/a esportista per carrer.
 - ✓ S'habilitarà un sistema d'accés que eviti acumulacions.
 - ✓ Es podran fer servir els vestuaris.
 - ✓ En acabar cada torn es netejarà la platja de la piscina i de les zones comuns.
 - ✓ El material compartit es netejarà i desinfectarà al final de cada torn.
 - ✓ En acabar la jornada es netejarà la instal·lació. No podrà haver cap altre persona que no sigui la mínima imprescindible per a la neteja.

Fase 2 - PISCINES PER A ÚS RECREATIU

Es podran obrir les piscines, a l'aire lliure o cobertes, per a ús recreatiu amb limitacions:

- ✓ Aforament 30%, si és possible respectar els dos metres de distància entre persones.
- ✓ Necessitat de cita prèvia.
- ✓ Organització de torns.
- ✓ Abans d'obrir s'haurà de desinfectar i netejar tota la instal·lació, així com tot el material que es faci servir.
- ✓ Biocides del tipus de producte 2, referits a l'Annex V del Reglament UE 528/2012 del Parlament Europeu i del Consell, de 22 de maig.
- ✓ Es podrà desinfectar amb dissolucions de lleixiu 1:50 acabada de preparar o qualsevol dels desinfectants amb activitat virucida del mercat.
- ✓ Es netejaran i desinfectaran les superfícies de contacte freqüent amb les mans com poms de portes dels vestuaris o baranes, com a mínim tres vegades al dia
- ✓ Se seguiran les pautes de neteja.
- ✓ S'haurà de posar cartellera visible o missatges de megafonia indicant les normes d'higiene i prevenció i assenyalant que s'ha d'abandonar la instal·lació si es tenen símptomes.
- ✓ S'ha d'establir una distribució espacial que garanteixi la distància d'un mínim de dos metres entre persones, amb senyals al terra.
- ✓ Tots els objectes personals han de romandre al perímetre de seguretat de cada persona, evitant que contacti amb d'altres usuaris.
- ✓ Els banys hauran de tenir sabó i gel hidroalcohòlic o desinfectant amb activitat virucida autoritzats pel Ministeri de Sanitat
- ✓ S'hauran de seguir les normes de seguretat.
- ✓ No es podrà fer ús de vestuaris ni de les fonts d'aigua.

Fase 2- PLATGES

- Es permet la pràctica d'activitats esportives professionals o d'oci de manera individual i sense contacte físic, mantenint sempre dos metres de seguretat entre persones.
- Megafonia i missatges escrits amb les normes d'higiene i seguretat.
- No es poden fer servir vestidors, ni dutxes, ni fonts d'aigua.

Fase 2 - ESPORTISTES PROFESSIONALS I D'ALT NIVELL I ALT RENDIMENT

- ✓ Si és necessari podran accedir lliurement als espais naturals en els que hagin de desenvolupar la seva activitat: mar, rius, embassaments i d'altres.
- ✓ La llicència federativa serà prou acreditació.

Fase 2 - RESTA D'ESPORTISTES FEDERATS

- ✓ Els esportistes federats poden realitzar la pràctica esportiva a l'aire lliure en l'àmbit territorial de la seva **regió sanitària**, en qualsevol franja horària tret de (10 a 12 i 19 a 20h, franges reservades per a majors de 70 anys). No hi ha limitació de vegades que es pot sortir a entrenar. Poden accedir al mar, rius embassaments, etc, si ho necessiten per la seva activitat esportiva
- ✓ Si a la modalitat esportiva han de participar animals, es podrà practicar a l'aire lliure, de manera individual, al lloc en el que es trobin els animals, amb cita prèvia i en les mateixes franges horàries.
- ✓ Entrenaments bàsics, individuals a les instal·lacions del Club.
- ✓ Necessitat de mostrar llicència federativa.
- ✓ Entrenaments individuals o per parelles sense contacte físic i a dos metres de distància.
- ✓ Es permet la pràctica de la pesca esportiva i recreativa i l'activitat cinegètica dins dels límits de la regió sanitària

Fase 2 - ACTIVITATS DE TURISME ACTIU I DE NATURA

- ✓ Es podran realitzar activitats de turisme actiu i de natura per a grups d'un màxim de vint persones, a càrrec d'empreses registrades com a empreses de turisme actiu en la corresponent administració competent. Aquestes activitats es concertaran, preferentment, mitjançant cita prèvia.
- ✓ Durant l'activitat, caldrà garantir la distància de seguretat interpersonal de dos metres i, si això no és possible, caldrà utilitzar els equips de protecció adequats al nivell de risc. L'equipament necessari per fer l'activitat es desinfectarà després de cada ús.
- ✓ Les zones comunes dels establiments i locals destinats a aquesta activitat hauran de romandre tancades al públic, a excepció de la recepció, lavabos i vestidors, que hauran de disposar de sabó desinfectant per al rentat de mans i/o gels hidroalcohòlics o desinfectants amb activitat contra virus.

Fase 2 - MESURES DE CARÀCTER SOCIAL

- Es podrà circular per la província, illa o unitat territorial de referència.
- Les persones fins a 70 anys poden realitzar activitat física no professional en qualsevol franja horària tret les compreses entre les 10 i les 12 h i les 19 i les 20h. Aquestes franges queden reservades a les persones de més de 70 anys i les vulnerables al COVID19. Les Comunitats autònomes podran moure aquestes franges dues hores abans o dues després, sense allargar la seva durada.
- S'haurà de deixar un mínim de dos metres de distància de seguretat, o en el seu defecte, fer ús de mesures alternatives de protecció física, d'higiene de mans i etiqueta respiratòria.
- Els grups hauran de ser com a màxim de 15 persones (tret de persones convivents).

Fase 2 – ALTRES CONSIDERACIONS

Es permet la caça i pesca esportives, respectant els dos metres de separació entre persones i amb les mesures d'higiene i prevenció fixades per les autoritats sanitàries.

- ✓ Si no es pot mantenir la distància de seguretat es faran servir mascaretes.
- ✓ No es compartiran els utensilis de caça o pesca, ni utillatge, ni menjar, ni beguda.



RESUM EXECUTIU DE LES FASES

NOTA → A la fase 2 es marquen en color **grana** les modificacions d'aquesta fase respecte la fase 1.

		Fase 1	Fase 2
POBLACIÓ GENERAL (ESPORT FEDERAT)	EN	Permesa la pràctica no professional de qualsevol esport individual sense contacte amb tercers i les passejades a l'aire lliure. En grups de fins a 10 persones, mantenint la distància de seguretat de dos metres.	Permesa la pràctica no professional de qualsevol esport individual sense contacte amb tercers i les passejades a l'aire lliure. En grups de fins a 15 persones. No cal distància de seguretat.
	NO	<p>Franges horàries permeses: 6 a 10h i 20 a 23h</p> <p>Dins el municipi de residència</p> <p>Aquestes activitats es podran dur a terme una vegada al dia.</p>	<p>En qualsevol franja horària tret de (10 a 12 i 19 20h, franges reservades per a majors de 70 anys).</p> <p>Es pot sortir del municipi però no de la regió sanitària.</p> <p>Sense limitació de vegades per a la pràctica.</p>
INSTAL·LACIONS ESPORTIVES, CENTRES ESPORTIUS		<p>Obertura d'instal·lacions esportives cobertes per a realitzar activitats esportives amb limitacions. Podran accedir a aquestes qualsevol persona que desitgi realitzar pràctica esportiva.</p> <p>L'activitat esportiva requerirà cita prèvia amb la entitat gestora de la instal·lació. S'organitzaran torns horaris, fora dels quals no es podrà romandre a la instal·lació.</p> <p>Es permetrà la pràctica esportiva individual o aquelles modalitats que es poden desenvolupar per un màxim de dues persones, sempre sense contacte físic, mantenint les mesures de seguretat i protecció i una distància de seguretat de 2 metres.</p> <p>Una persona per entrenador i torn.</p> <p>Aforament del 30% amb un mínim de dos metres de distància de seguretat entre persones.</p> <p>No es poden obrir ni vestuaris ni dutxes</p>	<p>Obertura d'instal·lacions esportives cobertes per a realitzar activitats esportives amb limitacions. Podran accedir a aquestes qualsevol persona que desitgi realitzar pràctica esportiva.</p> <p>L'activitat esportiva requerirà cita prèvia amb la entitat gestora de la instal·lació. S'organitzaran torns horaris, fora dels quals no es podrà romandre a la instal·lació.</p> <p>Es permetrà la pràctica esportiva individual o aquelles modalitats que es poden desenvolupar per un màxim de dues persones, sempre sense contacte físic, mantenint les mesures de seguretat i protecció i una distància de seguretat de 2 metres.</p> <p>Una persona per entrenador i torn.</p> <p>Aforament del 30% amb un mínim de dos metres de distància de seguretat entre persones.</p> <p>És permès l'ús de vestidors i dutxes.</p>

	Fase 1	Fase 2
INSTAL·LACIONS ESPORTIVES A L'AIRE LLIURE	<p>Obertura d'instal·lacions esportives a l'aire lliure i centres esportius per a realitzar activitats esportives, amb limitacions. Queden excloses les piscines i les zones d'aigües. Podrà accedir qualsevol ciutadà que desitgi realitzar activitat física.</p> <p>Cita prèvia, concertada amb la entitat gestora de la instal·lació.</p> <p>En aquestes instal·lacions es permetrà la pràctica esportiva individual o de modalitats que es poden desenvolupar per un màxim de dues persones sense contacte físic i mantenint la distància de seguretat de 2 metres.</p> <p>Es respectarà el límit del 30% d'aforament màxim en l'ús esportiu de la instal·lació com en l'accés a aquesta. Habilitant un sistema d'accés que eviti acumulació de persones i respecti la normativa d'higiene i distanciament social.</p> <p>Només podrà accedir amb els/les esportistes un/a entrenador/a per persona en el cas que resulti necessari, circumstància que caldrà acreditar degudament, amb exempció de les persones amb diversitat funcional o menors que requereixen la presència d'un acompanyant.</p> <p>Les instal·lacions i centres esportius de titularitat pública o privada, podran oferir serveis esportius dirigits al desenvolupament d'activitat física amb caràcter individualitzat i amb cita prèvia.</p>	<p>Obertura d'instal·lacions esportives a l'aire lliure i centres esportius per a realitzar activitats esportives, amb limitacions. Queden excloses les zones d'aigües. Podrà accedir qualsevol ciutadà que desitgi realitzar activitat física. Es poden obrir piscines</p> <p>Cita prèvia, concertada amb la entitat gestora de la instal·lació.</p> <p>En aquestes instal·lacions es permetrà la pràctica esportiva individual o de modalitats que es poden desenvolupar per un màxim de dues persones sense contacte físic i mantenint la distància de seguretat de 2 metres.</p> <p>Es respectarà el límit del 30% d'aforament màxim en l'ús esportiu de la instal·lació com en l'accés a aquesta. Habilitant un sistema d'accés que eviti acumulació de persones i respecti la normativa d'higiene i distanciament social.</p> <p>Només podrà accedir amb els/les esportistes un/a entrenador/a per persona en el cas que resulti necessari, circumstància que caldrà acreditar degudament, amb exempció de les persones amb diversitat funcional o menors que requereixen la presència d'un acompanyant.</p> <p>Les instal·lacions i centres esportius de titularitat pública o privada, podran oferir serveis esportius dirigits al desenvolupament d'activitat física amb caràcter individualitzat i amb cita prèvia.</p>

	Fase 1	Fase 2
ESPORT FEDERAT	<p>Els esportistes federats podran realitzar la pràctica esportiva a l'aire lliure 2 vegades al dia en l'àmbit territorial de la seva regió sanitària, mantenint les franges horàries de 6h a 10h i de 20h a 23h en municipis de més de 5.000 habitants.</p> <p>Es permet l'activitat cinegètica, la pesca esportiva i recreativa en totes les seves modalitats sempre es respectin la distància de seguretat i les mesures d'higiene i prevenció. Si no és possible mantenir la distància serà obligatori l'ús de mascareta, no es compartiran utensilis de caça o pesca, ni menjar ni beguda i s'hauran de desinfectar es utensilis de caça i pesca utilitzats.</p>	<p>Els esportistes federats podran realitzar la pràctica esportiva a l'aire lliure en l'àmbit territorial de la seva regió sanitària, en qualsevol franja horària tret de (10 a 12 i 19 20h, franges reservades per a majors de 70 anys). No hi ha limitació de vegades que es pot sortir a entrenar.</p> <p>Es permet l'activitat cinegètica, la pesca esportiva i recreativa en totes les seves modalitats sempre es respectin la distància de seguretat i les mesures d'higiene i prevenció. Si no és possible mantenir la distància serà obligatori l'ús de mascareta, no es compartiran utensilis de caça o pesca, ni menjar ni beguda i s'hauran de desinfectar es utensilis de caça i pesca utilitzats.</p> <p>Entrenament de caràcter bàsic en lligues no professionals federades dirigit a una modalitat esportiva.</p>

	Fase 1	Fase 2
ESPORT PROFESSIONAL I ESPORTISTES D'ALT NIVELL	<p>Obertura dels Centres d'Alt Rendiment. S'autoritza l'accés a aquests centres als/les esportistes integrats/des en els programes d'Esportistes d'Alt Nivell (DAN), Esportistes d'Alt Rendiment (DAR) i els reconeguts d'Interès Nacional pel Consejo Superior de Deportes.</p> <p>Exclusivament podrà accedir amb els/les esportistes un/a entrenador/a en el cas que resulti necessari, circumstància que caldrà acreditar degudament, amb exempció de les persones amb diversitat funcional o menors que requereixen la presència d'un acompanyant.</p> <p>Els esportistes podran accedir al centre d'entrenament (CAR, CEAR, CTD o CETD) més proper a la seva residència dins el territori de la seva província. Si no fos el cas podrien accedir a un centre dins la mateixa comunitat autònoma i com última opció a un centre de la comunitat autònoma tocant, amb un certificat de la Federació esportiva o del centre d'entrenament.</p> <p>Els entrenaments es realitzaran preferentment de manera individual y amb exercicis sempre sense contacte i respectant la distància de seguretat establerta pel Ministeri de Sanitat.</p> <p>S'establiran torns horaris d'accés i entrenament, amb neteja dels espais utilitzats després de cada torn. Els torns tindran una durada màxima de dues hores i mitja respectant en cada torn, les distàncies de seguretat i respectant el límit del 30% d'aforament.</p> <p>Entrenament de caràcter mig en lligues professionals:</p> <p>S'entén per entrenament de caràcter mig: Exercici en tasques individualitzades de caràcter físic i tècnic, així com entrenaments tàctics no exhaustius en petits grups d'esportistes fins a un màxim de 10. Mantenint la distància de seguretat de 2 metres i evitant les situacions on es produeixi contacte físic.</p> <p>Els entrenaments es duran a terme per torns, evitant superar el 30% de l'aforament per a esportistes de la instal·lació.</p> <p>Podrà accedir el personal tècnic necessari per a les sessions sempre mantenint la distància de seguretat i la normativa d'higiene.</p> <p>Es podran utilitzar els vestuaris.</p> <p>No estarà permesa la presència de mitjans de comunicació als entrenaments.</p> <p>Es podran realitzar reunions tècniques de treball amb un màxim de 10 persones participants, enteses com aquelles sessions teòriques relatives a visionat de vídeos o xerrades tècniques de revisió d'aspectes de caràcter tàctic, tècnic o esportiu relacionades amb les sessions d'entrenament. Sempre mantenint les distàncies de seguretat i utilitzant les mesures de protecció necessàries.</p>	<p>Obertura dels Centres d'Alt Rendiment. S'autoritza l'accés a aquests centres als/les esportistes integrats/des en els programes d'Esportistes d'Alt Nivell (DAN), Esportistes d'Alt Rendiment (DAR) i els reconeguts d'Interès Nacional pel Consejo Superior de Deportes.</p> <p>Exclusivament podrà accedir amb els/les esportistes un/a entrenador/a en el cas que resulti necessari, circumstància que caldrà acreditar degudament, amb exempció de les persones amb diversitat funcional o menors que requereixen la presència d'un acompanyant.</p> <p>Els esportistes podran accedir al centre d'entrenament (CAR, CEAR, CTD o CETD) més proper a la seva residència dins el territori de la seva província. Si no fos el cas podrien accedir a un centre dins la mateixa comunitat autònoma i com última opció a un centre de la comunitat autònoma tocant, amb un certificat de la Federació esportiva o del centre d'entrenament.</p> <p>Els entrenaments es realitzaran preferentment de manera individual y amb exercicis sempre sense contacte i respectant la distància de seguretat establerta pel Ministeri de Sanitat.</p> <p>S'establiran torns horaris d'accés i entrenament, amb neteja dels espais utilitzats després de cada torn. Els torns tindran una durada màxima de dues hores i mitja respectant en cada torn, les distàncies de seguretat i respectant el límit del 30% d'aforament.</p> <p>Entrenament de caràcter total en lligues professionals:</p> <p>S'entén per entrenament de caràcter total el desenvolupament de tasques dirigides a la fase prèvia de la competició, inclòs els treballs tàctics exhaustius, que incloguin accions conjuntes en grup de varis/es esportistes, fins a un màxim de 14 persones.</p> <p>Les tasques d'entrenament es desenvoluparan sempre que sigui possible per torns . Evitant superar el 50% de la capacitat de la instal·lació per a els/les esportistes.</p> <p>Podran assistir a la sessió d'entrenament el personal tècnic necessari i el personal de suport auxiliar imprescindible.</p> <p>Es podran utilitzar els vestuaris.</p> <p>No estarà permesa la presència de mitjans de comunicació als entrenaments.</p> <p>Es podran desenvolupar reunions tàctiques de treball amb un màxim de 15 participants, inclòs el/la tècnic/a enteses com aquelles sessions teòriques relatives a visionat de vídeos o xerrades tècniques de revisió d'aspectes de caràcter tàctic, tècnic o esportiu relacionades amb les sessions d'entrenament. Sempre mantenint les distàncies de seguretat i utilitzant les mesures de protecció necessàries.</p> <p>Els/les àrbitres podran accedir a les instal·lacions per al seu entrenament específic, en el mateix règim i amb les mateixes condicions aplicables als/les esportistes i personal tècnic i d'acord amb les normatives que regulem les instal·lacions esportives a l'aire lliure i cobertes.</p> <p>INICI DE LES COMPETICIONS EN LLIGUES PROFESSIONALS:</p> <p>Sense públic i a porta tancada</p> <p>Amb assistència de mitjans de comunicació. El CSD determinarà el nombre de persones que poden accedir.</p>

		Fase 1	Fase 2
PISCINES: ESPORTIU	ÚS	Romandran tancades	<p>Les piscines a l'aire lliure i cobertes podran ser utilitzades per qualsevol persona, amb preferència per als/les esportistes federats en modalitat esportiva que es desenvolupin en el medi aquàtic: natació, salvament i socorrisme, triatló, pentatló modern i activitats subaquàtiques.</p> <p>Es respectarà el límit del 30% de la capacitat d'aforament en ús esportiu de cada piscina, exceptuant quan la piscina es divideixi per carrers d'entrenament, situació en la qual només podrà exercitar-se un/a esportista per carrer.</p>
PISCINES: RECREATIU	ÚS	Romandran tancades	<p>Es podran obrir les piscines, a l'aire lliure o cobertes, per a ús recreatiu amb limitacions: Aforament 30%, si és possible respectar els dos metres de distància entre persones. Necessitat de cita prèvia i organització de torns.</p> <p>Abans d'obrir s'haurà de desinfectar i netejar tota la instal·lació, així com tot el material que es faci servir.</p> <p>Es netejaran i desinfectaran les superfícies de contacte freqüent amb les mans com poms de portes dels vestuaris o baranes, com a mínim tres vegades al dia</p> <p>S'haurà de posar cartellera visible o missatges de megafonia indicant les normes d'higiene i prevenció i assenyalant que s'ha d'abandonar la instal·lació si es tenen símptomes.</p> <p>S'ha d'establir una distribució espacial que garanteixi la distància d'un mínim de dos metres entre persones, amb senyals al terra.</p> <p>Tots els objectes personals han de romandre al perímetre de seguretat de cada persona, evitant que contacti amb d'altres usuaris.</p>