

PROTOCOL D'UTILITZACIÓ DE LES INSTAL·LACIONS I MATERIAL DEL SERVEI D'ESPORTS DE LA UNIVERSITAT DE VALÈNCIA I MESURES DE PREVENCIÓ DEL COVID-19

Aquest document recull les mesures generals i específiques per a la participació en les activitats esportives que es realitzen i/o organitzen en el Servei d'Esports de la Universitat de València, a fi de minimitzar el risc de contagi del COVID-19, tenint en compte les recomanacions i l'assessorament del Servei de Prevenció i Medi Ambient de la UV, així com la normativa específica aprovada per les diferents administracions públiques.

Aquest document s'ha d'entendre com un marc general preventiu, ateses:

- la varietat i l'especificitat de les activitats esportives, i
- la concurrència de diferents empreses i entitats i col·lectius.

D'altra banda, totes les mesures proposades es guien pel principi d'autoresponsabilitat, en virtut del qual totes les persones implicades han d'actuar sempre procurant evitar la transmissió del virus SARS-CoV-2 i desenvolupant una posició proactiva en aquesta direcció. En aquest sentit, es posaran a la seua disposició els mitjans necessaris, amb un èmfasi especial en la presència de missatges i objectes de comunicació de fàcil comprensió.

A) PROTOCOL GENERAL PER A USUARIS I USUÀRIES D'ACTIVITATS ESPORTIVES

1. Accés a les instal·lacions del Servei d'Esports:

- 1.1 No poden accedir al Servei d'Esports les persones amb símptomes compatibles amb COVID-19 o aquelles a qui se'ls haja diagnosticat la malaltia i que no hagen finalitzat el període d'aïllament, o les que es troben en període de quarantena domiciliària per haver tingut contacte estret amb alguna persona amb símptomes o diagnosticada de COVID-19.
- 1.2 És obligatori l'ús de màscara higiènica o quirúrgica, homologada, durant tota la permanència a les instal·lacions del Servei d'Esports, excepte quan s'estiga realitzant l'activitat esportiva en espais oberts. Per tant, la realització d'activitats esportives en espais tancats també exigirà l'ús de mascareta. No es permet l'ús de màscares amb vàlvula exhalatòria.
- 1.3 És obligatòria la desinfecció de mans amb gel hidroalcohòlic per a accedir a les instal·lacions, sales i espais del Servei d'Esports. En els accessos a les instal·lacions i sales del Servei d'Esports hi ha dispensadors de gel hidroalcohòlic.
- 1.4 El trànsit pels corredors i accessos s'ha de fer amb la màxima rapidesa i diligència, sense parar-se ni destorbar el trànsit dels altres usuaris i usuàries, mantenint sempre la distància mínima de seguretat de 2 metres.
- 1.5 S'ha de respectar sempre la capacitat màxima de sales, banys i vestuaris, que està degudament indicada en el cartells disposats a aquest efecte.
- 1.6 L'accés a les instal·lacions del Servei d'Esports implica l'acceptació tàcita d'aquest protocol. El seu incompliment pot comportar l'expulsió de l'activitat i la prohibició d'accés a les instal·lacions d'aquest Servei.

2. Entrada i eixida a sales i espais tancats

- 2.1 L'entrada i l'eixida a sales i espais tancats es farà pels llocs indicats, prioritant sempre l'eixida dels usuaris i usuàries que en aquell moment estiguen en aquesta sala o espai.
- 2.2 Els esportistes que vagen a entrar a una sala o espai tancat hauran de guardar la distància deguda amb l'entrada per permetre l'eixida dels esportistes que han finalitzat la seua activitat, i hauran de mantenir correctament col·locada la seua màscara.

3. Durant la realització de l'activitat esportiva

- 3.1 És obligatori l'ús de la mascareta en aquelles activitats esportives que es realitzen en espais tancats. Es recomana el seu ús en les activitats que es realitzen en espais oberts.
- 3.2 Es recomana acudir ja vestit amb la roba esportiva i evitar l'ús de vestidors i dutxes.
- 3.3 No es pot utilitzar el calçat de carrer.
- 3.4 Cal seguir les instruccions que indique el monitor o la monitora de l'activitat, si és el cas.
- 3.5 Cal respectar sempre la distància de seguretat i fer l'activitat dins de l'espai marcat, si és el cas.
- 3.6 No es pot compartir material.
- 3.7 Es recomana als usuaris i usuàries portar el seu propi material (estoreta, etc.).
- 3.8 Ús obligatori de tovallola gran o petita per part dels usuaris i usuàries. En el cas d'usar estorettes del centre, cal posar-hi sempre una tovallola damunt.
- 3.9 Ús individual de la botella d'aigua.

4. Finalització de l'activitat

- 4.1 S'ha d'acabar l'activitat en l'horari programat o quan així ho indique el monitor o la monitora.
- 4.2 En cas d'utilitzar material del centre, els usuaris i usuàries hauran de desinfectar completament el material i el terra en cas de sudoració en acabar l'activitat.
- 4.3 Cal recollir el material utilitzat una vegada desinfectat.
- 4.4 Cal seguir les instruccions d'ús en vestidors i zones comunes.
- 4.5 Les instal·lacions del Servei d'Esports s'han d'abandonar amb rapidesa i sense aturar-se en corredors ni accessos.

B) PROTOCOL GENERAL PER A MONITORS I MONITORES D'ACTIVITATSESPORTIVES

1. Supervisaran que els usuaris i usuàries compleixen les instruccions establertes pel Servei d'Esports. En cas d'incompliment, podran expulsar l'usuari o la usuària de la sala o activitat, i ho comunicaran al coordinador o la coordinadora corresponent.
2. Comprovaran les llistes dels usuaris i usuàries amb assiduitat.
3. Garantiran la ventilació contínua de la sala, en la mesura que siga possible.
4. És obligatori l'ús de mascara en tot moment.
5. Comprovaran que es respecta la capacitat màxima de la sala.
6. Comprovaran que les distàncies de seguretat es compleixen.
7. Finalitzarà la classe en l'horari programat.
8. Comprovaran que el material utilitzat s'ha desinfectat i recollit.
9. Moderarà el volum d'àudio en las activitats que requerisquen música.
10. Informaran els coordinadors i les coordinadores de l'Àrea d'Activitats de les incidències que puga haver-hi.
11. Informaran amb la major immediatesa el Servei d'Esports si se sospita d'algun cas positiu per tal de poder procedir al protocol establert per a aquest cas.
12. La realització d'una activitat en forma "prova" haurà de ser autoritzada mitjançant "cita prèvia" pel coordinador o la coordinadora corresponent de cada campus.

C) PROTOCOL PARTICULAR PER A USUARIS I USUÀRIES D'ACTIVITATSESPORTIVES

1. Sala bicicleta de sala

-L'usuari ha de desinfectar la bicicleta completament i el terra en cas de sudoració.

2. Sala de musculació

-És obligatori l'ús de dues tovalloles: una per a la suor i una altra per a col·locar damunt de la maquinària.

-Es recomana l'ús de guants curts i també de canelleres i cintes/mocadors per al cap.

-Cap usuari o usuària no pot entrenar-se al costat d'una estació que estiga sent utilitzada per un altre usuari o usuària a menys de 2 metres de distància.

-S'ha de desinfectar la màquina i el material utilitzats, i el terra en cas de sudoració.

3. Arts marcial

-Call treballar la tècnica individual sense contacte.

-Abans d'iniciar l'activitat és obligatòria la desinfecció amb gel hidroalcohòlic de mans, i també de peus, si aquests no estan protegits amb calçat adequat. En aquest cas, els/les usuaris/es s'asseguraran d'entrar al tatami amb els peus perfectament secs.

4. Activitats de dansa i ball

-Es realitzarà individualment o en parella, sempre respectant la distància de seguretat.

-Només es permet l'activitat en parella a convivents familiars i/o socials, que així ho manifesten per escrit al monitor o la monitora.

D) PROTOCOL PARTICULAR PER A PARTICIPANTS EN ESCOLES I SELECCIONS ESPORTIVES

1. Control individual i declaració responsable

1.1 Tots els participants en la selecció universitària (esportistes, entrenadors, fisioterapeutes, metges o personal extern) han de signar una declaració responsable en el sentit que:

- No està diagnosticat/ada com a positiu en coronavirus.
- No ha tingut un contacte recent amb alguna persona amb positiu per coronavirus o amb símptomes d'aquest.
- No presenta simptomatologia compatible amb la malaltia, com ara tos seca, febre, alteració d'olor i olfacte, etc.

2. Accés a les instal·lacions i vestidors

- 2.1 Només poden accedir a la pista els esportistes que pertanyen a la selecció i els seus responsables.
- 2.2 Es recomana NO utilitzar els vestidors. Per pròpia seguretat, és preferible que els i les esportistes assisteixen canviats a les instal·lacions.
- 2.3 Cal respectar les normes d'utilització que establisca el Servei de Esports per a cada una de les instal·lacions.
- 2.4 Tant esportistes com responsables, s'han de netejar les mans amb gel hidroalcohòlic o amb sabó abans d'entrar a la instal·lació de joc.

3. Banquetes i seients

- 3.1 Els esportistes han de deixar tot el material dins de la seua bossa esportiva i quan s'asseguen per a la hidratació hauran de respectar sempre la distància de seguretat.

4. Màscares i material:

- 4.1 Els entrenadors i les entrenadores han d'entrenar-se amb la màscara posada.
- 4.2 Els esportistes han d'acudir a la sessió amb la màscara, l'ús de la qual és voluntari durant l'entrenament. Una vegada acaba la sessió, cal utilitzar la màscara.
- 4.3 Està absolutament prohibit compartir cap tipus de material, especialment botelles d'aigua. Tampoc no es poden compartir petos, samarretes, etc.

Els entrenadors i les entrenadores són responsables del compliment d'aquest protocol en cada sessió. En cas d'incompliment, podrà expulsar l'esportista de la sessió i ho comunicarà al coordinador o la coordinadora corresponent.

E) PROTOCOL PARTICULAR PER A PARTICIPANTS EN COMPETICIONS INTERNES

5. Control individual i declaració responsable

5.1 Tots i totes els participants en les Competicions Internes de la Universitat de València han de signar una declaració responsable indicant que el/la esportista:

- No està diagnosticat/ada com a positiu en coronavirus.
- No ha tingut un contacte recent amb alguna persona amb positiu per coronavirus o amb símptomes d'aquest.
- No presenta simptomatologia compatible amb la malaltia, com ara tos seca, febre, alteració d'olor i olfacte, etc.

6. Accés a les instal·lacions i vestidors

- 6.1 Només poden accedir a la pista els/les esportistes que pertanyen als equips que participen en la competició interna.
- 6.2 Es recomana NO utilitzar els vestidors. Per pròpia seguretat, és preferible que els i les esportistes assisteixen canviats a les instal·lacions.
- 6.3 Cal respectar les normes d'utilització que establisca el Servei de Esports per a cada una de les instal·lacions.
- 6.4 Tant esportistes com responsables, s'han de netejar les mans amb gel hidroalcohòlic o amb sabó abans d'entrar a la instal·lació de joc.

7. Banquetes i seients

- 7.1 Els esportistes han de deixar tot el material dins de la seua bossa esportiva i quan s'asseguen per a la hidratació hauran de respectar sempre la distància de seguretat. La col·locació de les banquetes o seients durant el partit dependrà de l'esport i de les instal·lacions.

8. Màscara i material:

- 8.1 Els i les esportistes han d'acudir amb la màscara, l'ús de la qual és voluntari durant l'encontre.
- 8.2 Una vegada acabat l'encontre, cal utilitzar la màscara. També és obligatòria la seua utilització mentre s'està a la banqueteta.
- 8.3 Es desinfectaran els dos balons oficials per a cada partit en esports col·lectius.
- 8.4 Està absolutament prohibit compartir cap tipus de material, especialment botelles d'aigua. Tampoc no es poden compartir petos, samarretes, etc.

Els delegats i delegades són responsables del compliment d'aquest protocol en la competició

F) PROTOCOLS PARTICULARS REFERENTS A ESPORTS DE LLUITA PER A ESCOLES ESPORTIVAS I ENTRENAMENTS DE LES SELECCIONS UNIVERSITÀRIES.

1. Normes generals

- 1.1 Es respectaran en tot moment els protocols de seguretat establerts per la Universitat de València i el Servei d'Esports, que fan referència a les mesures adoptades per el ministeri de Sanitat i de la Conselleria de Sanitat de la GVA.
- 1.2 Queden suprimides les salutacions físiques (estretes de mà, abraçades, etc.) i les salutacions generals de les diferents disciplines, a l'inici i final de la classe.
- 1.3 És obligatori l'ús de la mascareta higiènica quan no es puga mantenir la distància de seguretat. A més, es recomana la seua utilització en tot moment. No es permetrà la utilització de mascaretes de tela. Es recomana portar diverses mascaretes per si es banyen, taquen...etc.
- 1.4 Els entrenaments seran preferentment individuals, amb distància de seguretat entre persones (mínim dos metres).
- 1.5 S'establiran torns de treball que permeten respectar amb facilitat aquesta distància, procurant que la mobilitat en el tatami siga la mínima possible (per exemple, no es farà treball de carrera al voltant del tatami en iniciar-se el escalfament). Cada esportista i tècnic haurà de tindre clar quin és "el seu espai" dins del tatami, sempre respectant la distància de seguretat.
- 1.6 Les distàncies de seguretat hauran de respectar-se també durant els períodes de descans.
- 1.7 Es recomana no fer us de cap material durant l'entrenament. En qualsevol cas, una vegada un esportista ha començat a utilitzar qualsevol tipus de material d'entrenament no podrà ser utilitzat per un altre esportista fins que aquest haja sigut correctament desinfectat. No es podrà compartir qualsevol altre tipus de material (telèfon mòbil, crono, tovallola, etc.).
- 1.8 Abans d'iniciar l'activitat esportiva és obligatòria la desinfecció amb gel hidroalcohòlic de mans, i també de peus, si aquests no estan protegits amb calçat adequat. En aquest cas, els/les esportistes i entrenadors s'asseguraran d'entrar al tatami amb els peus perfectament secs.

2. Normes específiques de Karate i Taewondo

- 2.1 Les proteccions seran, preferentment, les pròpies i personals de cada esportista; no es podran compartir proteccions de cap tipus.
- 2.2 El treball de parelles, si és el cas, es podrà realitzar mantenint la distància de seguretat; si açò no fora possible, s'haurà d'utilitzar obligatòriament la mascareta higiènica i es procurarà treballar sempre amb la mateixa parella.
- 2.3 El material de entrenament que utilitze la parella haurà de ser desinfectat correctament al finalitzar el seu ús, es guardarà, i no es tornarà a utilitzar per cap esportista més durant eixa sessió d'entrenament.

3. Normes específiques d'Aikido

- 3.1 El començament de les classes es farà utilitzant el treball específic d'armes.
- 3.2 El treball de parelles, si és el cas, es podrà realitzar mantenint la distància de seguretat; si açò no fora possible, s'haurà d'utilitzar obligatòriament la mascareta higiènica i es procurarà treballar sempre amb la mateixa persona. Posteriorment, es podrà ampliar el tipus de treball, una vegada el grup estiga consolidat i estabilitzat, a criteri del entrenador/a i amb la conformitat del tècnic responsable de l'escola.

4. Normes específiques de Judo

- 4.1 Es recomana que el treball siga individualitzat, realitzant treball tècnic en les fases inicials.
- 4.2 Es recomana no fer *randori* al començament en els primers dies de l'inici de l'escola; posteriorment, quan el grup estiga estabilitzat, a criteri del entrenador/a i amb la conformitat del tècnic responsable de l'escola, es podrà realitzar el treball de *randori* amb el mateix *Uche*.

5. Normes específiques de Kendo

- 5.1 No es podrà utilitzar la armadura fins que es puga fer-la servir amb les mesures de seguretat adequades.