



# PROTOCOL COVID-19

**ENTRENAMENT AMB MESURES DE PREVENCIÓ**  
A partir de Fase 3 i etapa de represa.

## Descens de Canyons

*23 de juny de 2020*  
V 3.0

Elaborat per:



Revisat pel CCE



## INDEX

1. INTRODUCCIÓ.....	3
2. CARACTERÍSTIQUES DE L'ACTIVITAT.....	3
3. ESPAIS DESTINATS A L'ENTRENAMENT.....	3
4. PREPARACIÓ I ELECCIÓ DE L'ACTIVITAT.....	4
5. ACCÉS A LA SEU O RECOLLIDA DE MATERIAL.....	4
6. DESPLAÇAMENT.....	5
7. MATERIALS.....	5
8. APROXIMACIÓ I RETORN.....	6
9. PROGRESSIÓ, PRÀCTICA DE L'ACTIVITAT I REUNIONS TÈCNIQUES.....	6
10. MANTENIMENT I DESINFECCIÓ DEL MATERIAL.....	7
11. EN CAS D'ACCIDENT.....	7

## 1. Introducció

El descens de canyons i engorjats és una activitat que presenta grans avantatges a l'hora d'aplicar les normes y mesures necessàries per a la reincorporació a la normalitat esportiva. Aquest protocol té l'objectiu de reduir la possible transmissió del COVID-19 entre practicants federats.

## 2. Característiques de l'activitat

El descens de canyons i engorjats és majoritàriament una activitat esportiva de lleure, però també existeix la pràctica científica o exploradora. En el seu desenvolupament es practica de forma individual, però s'ha de realitzar en grup per qüestions bàsiques de seguretat. Per tant, no existeix contacte físic entre esportistes: No és un esport de contacte.

En aquesta disciplina, no es requereix el contacte físic i, per tant, es pot mantenir la distància de separació acord a les normes de distanciament interpersonal marcades per les autoritats (1,5m). En situacions concretes, es pot complir amb les normes d'ús d'equips de protecció individual, com maquetes facials i guants, sent aquests darrers, elements indispensables de la vestimenta.

La disciplina es desenvolupa al medi natural i es regeix per normes i principis de seguretat, mantenint la separació i distàncies de seguretat entre esportistes, les quals permeten i faciliten la fluïdesa durant la progressió, el correcte desenvolupament de l'activitat i la prevenció d'accidents. A més a més, la pròpia orografia i naturalesa dels terrenys naturals pels que es progressa, obliguen inherentment a la separació física entre els esportistes (ressalts, cascades, passos estrets, ....).

## 3. Espais destinats a l'entrenament

L'entrenament del descens de canyons i engorjats es realitza a:

- El medi natural: Cursos actius o inactius d'aigua en canyons, engorjats o barrancs.
- En parets escola, ja sigui al medi natural o en instal·lacions exteriors artificials (ponts, talussos... ) equipats per a l'entrenament de tècniques de progressió vertical amb corda. No hi ha espai destinat al públic.
- Instal·lacions artificials en nuclis de població. Delimitades i aïllades per evitar la presència de persones alienes a l'entrenament.

## 4. Preparació i elecció de l'activitat

Es recomana programar entrenaments de dificultat tècnica inferior a la capacitat dels esportistes.

Al mateix temps els grups han de ser reduïts mínim de 3 i un màxim de 8 esportistes. En el cas de ser més de 4, aquests es dividiran en dos grups. En aquest cas, el segon grup portarà material suplementari d'emergència, si fos necessari.

És molt recomanable que la majoria dels esportistes coneguin el recorregut i ja l'hagin realitzat abans. Es desestimaran activitats amb nivell tècnic superior al membre més feble del grup.

Es determinarà un responsable de l'entrenament, aquest serà un entrenador federatiu, o un iniciador esportiu federatiu (TIE) o un Tècnic esportiu de la disciplina. En cas de dubte, aquesta funció l'assolirà l'esportista amb més experiència. Aquest responsable vetllarà per que, en tot moment, es compleixen les mesures establertes en aquest protocol.

L'activitat definida és d'entrenament. Caldrà demanar autorització explícita a la FCE, en el cas de formació o de curs d'iniciació segons temari de l'ECE.

Tots els participants respondran una declaració responsable en què certificaran que els últims 14 dies no han tingut febre, mal de cap, vòmits, diarrea, no han presentat cap símptoma sospitós de malaltia vírica o respiratòria i no han estat en contacte amb cap persona positiva del COVID o sospitosa de contagi... o si ells mateixos han patit la malaltia tenen acreditat dues proves PCR negatives segons pauta oficial. Si el participant té dubtes de possible contagi o malaltia es preceptiu acreditar PCR.

## 5. Accés a la seu o recollida de material

L'accés a les seus de clubs per la recollida i lliurament del material, serà un únic dia a la setmana (preestablert).

L'aforament màxim del local serà de 1/3 de la seva capacitat, concertant cita prèvia amb el responsable del material per tal de coordinar i organitzar el lliurament i evitar aglomeracions.

Sempre que sigui possible, s'evitarà devolucions de material si s'ha de tornar a utilitzar al següent entrenament.

## 6. Desplaçament

En el desplaçament en vehicle particular, a excepció dels residents en la mateixa llar, caldrà utilitzar mascaretes FFP2 sense vàlvula d'exhalació o quirúrgiques.

Caldrà verificar la situació de la mobilitat indicada per les autoritats en cada moment i seguir les indicacions en funció de les zones sanitàries o província.

## 7. Materials

### a. Transport dels materials (abans i després de l'activitat)

Degut a la gran quantitat de material que es transporta en aquesta disciplina, s'utilitzen sacs o motxilles específiques de PVC. Aquestes s'introduiran en sacs de 50 o 100 litres d'escombraries d'un sol ús.

El material s'empaquetarà de manera que no sigui necessari manipular-lo durant el trajecte ni a la càrrega-descàrrega.

Cal que en cap moment es barregi el material personal o col·lectiu de diferents esportistes a la mateixa bossa o sac de transport.

### b. Material individual recomanat

A més del material adequat a l'activitat, cal preveure:

- Bosses de plàstic de 100 litres.
- Bosses de plàstic mitjanes.
- Gel hidroalcohòlic individual (segons UNE EN 14476, o mín. Etanol) 75%).
- Guants de nitril.
- Mascareta (per canyó sec) o visera protectora.
- Ulleres de sol (en funció de l'activitat).
- Mocadors d'un sol ús.

### c. Material durant l'activitat

- Evitar l'intercanvi del material entre esportistes, excepte en cas d'accident.
- En cas de portar algun element de seguretat de recanvi, en el cas que l'utilitzi un esportista ja no el podrà utilitzar ningú més.
- Si s'entrena en dies consecutius, no intercanviar membres de grup ni materials col·lectius.

## 8. Aproximació i retorn

Quan l'aproximació o el retorn es faci en grup, es guardarà una distància mínima de 4 metres, i aquesta serà més gran en funció del treball aeròbic dels esportistes o de les condicions meteorològiques.

## 9. Progressió, pràctica de l'activitat i reunions tècniques

### a. Activitats en instal·lacions

En les activitats en poliesportius, seus de club o parets escola interiors, es recomana la pràctica esportiva en petits grups o exercicis pràctics que es puguin desenvolupar per un màxim de 20 persones, sempre sense contacte físic i mantenint les mesures de seguretat i protecció establertes pel Ministeri de Sanitat, Consejo Superior de Deportes i Consell Català d'Esports. La distància social mínima de seguretat és de 1,5 metres.

### b. Activitats a paret a escola

Per l'entrenament de progressió vertical de corda a parets escola, es col·locaran les cordes de progressió separades per un mínim de 2 metres entre elles.

En les vies instal·lades, s'haurà de mantenir la separació establerta i no hi haurà més de 2 esportistes al mateix temps.

Es preferible portar roba esportiva de màniga llarga i pantalons llargs.

A cada final de sèrie o treball amb corda, es desinfectaran les mans amb gel hidroalcohòlic.

Al final de l'activitat caldrà deixar en quarantena el material col·lectiu i personal més de 72h en repòs. Si es necessita tornar a utilitzar abans, caldrà consultar les indicacions dels fabricants (veure apartat de manteniment).

### c. Activitats en canyó o engorjat

Per l'entrenament del descens de canyons i engorjats, al medi natural es recomanen les següents indicacions:

- Grups no inferiors a 3 ni superiors a 8 esportistes, mantenint sempre les mesures de seguretat específiques per la COVID19.
- Encara que s'han suprimit les franges horàries i es poc probable trobar persones d'edat avançada durant la pràctica, és molt recomanable respectar les hores de llum solar com a mesura de protecció per evitar alertes als serveis d'emergència que comprometin la seguretat i la salut d'altres grups de persones.

- Fins al final de l'estat d'alarma, es recomana no realitzar activitats col·lectives i només realitzar entrenaments.
- Cal afegir a la farmaciola de primers auxilis el Kit d'atenció COVID19:
  - Guants de nitril d'un sol ús.
  - Mascareta quirúrgica o FFP2 sense vàlvula
  - Solució hidroalcohòlica UNE EN 14476.
- Es mantindrà l'ordre d'entrada al canyó i no s'avançarà mai a un altre grup si no es garanteix la distància entre practicants.
- És obligatori l'ús de guants (tipus EPI de tall).
- És molt important no tocar-se la cara.
- No es compartirà el material personal i cal preveure de recanvi que només el podrà utilitzar una sola persona.
- Sempre que la capçalera ho permeti, l'esportista que instal·li la corda restarà a la capçalera i gestionarà la maniobra, permetent la progressió amb distanciament del company.
- Si la capçalera no permet la progressió amb protecció, el primer davallarà un metre i mig i el company ocuparà el seu lloc gestionant la capçalera.
- Si el grup d'esportistes repeteix l'entrenament en poques hores podrà reutilitzar el material col·lectiu. En cas contrari caldrà netejar el material propi i el col·lectiu o canviar el material col·lectiu per un de nou desinfectat.

## 10. Manteniment i desinfecció del material

- Al finalitzar l'activitat separarem el nostre material de la resta amb bosses de plàstic i a l'arribar a casa caldrà desinfectar-lo o deixar en quarantena.
- Es recomana sempre la neteja amb sabó neutre, aigua a 30°. La quarantena del material es farà en un lloc sec a l'ombra i sense contacte amb altres objectes i persones. Mínim 72 hores.
- No netejar amb productes químics desinfectants en general o no autoritzats pels fabricants. Tampoc temperatures elevades pel material tèxtil (cordes, arnesos, cintes...) ja que provoquen un envelliment del material.
- Cal consultar els fabricants de referència, a les seves webs hi ha indicacions específiques: petzl, korda's, Rodcle... i utilitzar únicament desinfectants expressament autoritzats per aquests.

## 11. En cas d'accident

- Minimitzarem el contacte amb l'accidentat utilitzant totes les mesures de protecció previstes (mascareta, guants...).
- Si es possible, només una persona del grup tractarà amb l'accidentat.
- Totes les accions que es duguin a terme, hauran de minimitzar el risc de contagi.