

PROTOCOL DE PREVENCIÓ I HIGIENE DE LES INSTAL·LACIONS ESPORTIVES D'ESPORLES



AJUNTAMENT D'ESPORLES

Actualitzat el 23 de setembre del 2020



Aquest és un protocol elaborat des de l'àrea d'esports de l'Ajuntament d'Esporles, seguint les directrius marcades pel Govern de les Illes Balears, amb la finalitat d'establir les pautes a seguir per totes les parts implicades a l'hora de fer ús d'una instal·lació esportiva d'Esporles.

La realitat que ens ha tocat viure actualment no és senzilla. I el fet que sigui novedosa i desconeguda, afavoreix als canvis constants, amb la necessitat d'adaptar-nos-hi. Això fa que aquest protocol sigui obert i canviant, per tal d'adaptar-se a la realitat de cada dia i ofertar la màxima seguretat per a tothom. Aquestes possibles i futures modificacions, per tal d'agilitzar l'aplicació del protocol actualitzat, seran aprovades per decret de batlia i se'n farà difusió pels mitjans disponibles i establerts.

Per tal d'entendre millor l'àmbit d'afecció d'aquest protocol, l'hem elaborat en 4 blocs clarament diferenciats:

1. Neteja i desinfecció de les instal·lacions: És un recull de les directrius d'higiene que s'han de seguir abans de fer ús de qualsevol instal·lació esportiva.
2. Ventilació dels espais tancats: Són els paràmetres mínims a seguir abans, durant i després de la pràctica esportiva.
3. Accés i ús de les instal·lacions: És un recordatori de les pautes que s'han de seguir per totes les persones que han accedir a la instal·lació.
4. Pràctica esportiva: Són les condicions generals a seguir per a la pràctica esportiva amb seguretat.

Les entitats o els/les usuàries de les instal·lacions esportives municipals han d'actuar d'acord a aquest protocol, per aquest motiu s'han de comprometre a signar-lo com a presentat i acceptat. També poden elaborar el seu propi protocol pel que fa a la pràctica esportiva o l'activitat que desenvolupen. Aquest s'ha d'ajustar al que es detalla al present protocol, sense contradir cap de les indicacions que a continuació s'explicaran, a no ser que siguin més restrictives o limitadores.

Finalment, l'Ajuntament es reserva el dret de comprovar que les condicions establertes a aquest protocol es compleixen per part de les entitats o els/les usuàries de les instal·lacions esportives municipals.

PROTOCOLS ESPECÍFICS PER INSTAL·LACIONS



CAMP MUNICIPAL DE FUTBOL DE SON QUINT

1. Neteja de les instal·lacions

- En virtut del conveni signat entre l'Ajuntament d'Esporles i el CE Esporles, serà aquesta entitat la responsable de realitzar aquestes tasques de neteja i desinfecció de les instal·lacions i del material.
- En les tasques de neteja i desinfecció s'ha de prestar especial atenció a les zones d'ús comú i a les superfícies de contacte més freqüents, com ara poms de portes, taules, mobles, passamans, trespòl, telèfons, penjadors, i altres elements de característiques similars, conforme a les pautes següents:
 - a. Realitzar una neteja profunda amb aigua i sabó abans de procedir a la desinfecció
 - b. Per a la desinfecció, s'han d'utilitzar desinfectants com dilucions d'aigua i lleixiu (1:50) acabada de preparar o qualsevol dels desinfectants amb activitat viricida que es troben en el mercat i que han estat autoritzats i registrats pel Ministeri de Sanitat. En l'ús d'aquest producte s'han de respectar les indicacions de l'etiqueta (*per més informació, veure annex 1*).
 - c. El temps de contacte mínim de la dilució desinfectant amb la superfície ha de ser de 1 minut o el temps que indiqui el fabricant.
 - d. Després de cada neteja i desinfecció, els materials emprats i els equips de protecció utilitzats s'higienitzaran i desinfectaran, amb l'excepció dels que no siguin reutilitzables, que s'han de rebutjar de manera segura, i posteriorment cal rentar-se les mans.

2. Ventilació dels espais tancats

- S'han de dur a terme tasques de ventilació periòdica dels espais tancats de la instal·lació, com a mínim, de manera diària i durant el temps necessari per a permetre la renovació de l'aire. En tot cas, sempre s'han de ventilar els vestidors després de ser usats per un equip i abans que hi entri un altre equip diferent.
- En la mesura de les possibilitats, s'ha d'optar per la ventilació natural abans que la forçada. Això significa obrir finestres i portes perquè els espais es ventilin durant un mínim de 10 minuts, abans i després de cada ús.
- Els sistemes d'aire condicionat han de garantir que es renova l'aire amb captació de l'exterior, i no es permet l'ús exclusiu de recirculació de l'aire. S'ha d'assegurar un òptim manteniment dels filtres dels sistemes de climatització.

3. Accés i ús de la instal·lació

- A l'hora d'accedir o abandonar la instal·lació s'ha de fer seguint les següents pautes:
 - a. Evitar aglomeracions a les entrades i sortides de la instal·lació, tant a l'inici com a l'acabament de l'activitat. El fet que només hi hagi una via d'accés fa impossible establir un circuit diferenciat per entrades i sortides.



- b. Realitzar entrades i sortides per equips esglaonades, amb separació mínima de 5 minuts entre grups o equips.
 - c. Mantenir la distància de seguretat mínima de 1'5 metres entre persones.
 - d. Com a norma general, es recomana que no hi hagi presència de públic a la instal·lació. En cas que se permeti l'accés al públic, aquest sempre ha de dur mascareta i s'ha de garantir la distància de seguretat de 1'5 metres.
 - e. Evitar coincidir alhora diferents equips o grups estables.
 - f. Es recomanable prendre's la temperatura corporal abans d'entrar a la instal·lació. En cas que aquesta sigui superior als 37'5º, no es podrà accedir.
 - g. No accedir a la instal·lació si es presenten altres símptomes relacionats amb la COVID19.
- Una vegada a la instal·lació:
- a. S'ha d'assegurar que tothom tengui permanentment a la seva disposició aigua i sabó, o gels hidroalcohòlics o desinfectants amb activitat viricida autoritzats i registrats pel Ministeri de Sanitat per a la neteja de mans.
 - b. Ús obligatori de mascareta excepte durant la pràctica esportiva.
 - c. L'ús dels vestidors i les dutxes s'ha de fer d'acord amb el que estableixen les autoritats sanitàries competents (*veure annex 2*), mantenint en tot moment la distància de seguretat mínima de 1'5 metres.
 - d. Reduir en la mesura de les possibilitats el temps màxim d'estància als vestidors.
 - e. L'aforament de les graderies anirà d'acord amb el que estableixen les autoritats sanitàries competents (*veure annex 2*).

4. Pràctica esportiva

- Es permet la pràctica esportiva d'acord a les característiques de la instal·lació, sempre seguint les pautes marcades per les autoritats competents (*veure annex 2 pels límits d'aforaments*).
- Apart, també cal tenir en compte les següents limitacions per a la pràctica esportiva:
 - a. No utilitzar mai el mateix calçat usat pel carrer que el necessari per disputar la competició i/o entrenaments. Obligatori el canvi de calçat.
 - b. En cas que es permeti l'ús dels vestidors, col·locar la roba de carrer en una bossa i tocar-la exclusivament per l'interessat. No deixar la roba de carrer penjat en el vestuari o espai habilitat. Guardar-la tota ella dins d'una bossa.
 - c. Usar en cada sessió d'entrenament o competició roba neta, recollint-la i rentant tota la usada.
 - d. És recomanable la rentada individual de la roba d'ús esportiu.
 - e. En situacions d'exercici físic la distància aconsellada quan existeixen moments d'hiperventilació (respirar major nombre de vegades i amb una major intensitat) seria de 5-6 metres amb els companys.
 - f. No compartir begudes, ni botelles d'aigua, així com tots aquells utensilis d'ús personal (mòbil, bosses d'esport, etc.).



POLIESPORTIU DE L'IES JOSEP FONT I TRIAS

1. Neteja de les instal·lacions

- Tal i com es va acordar a la reunió mantinguda entre Ajuntament i clubs esportius, el passat 1 de juliol, els clubs esportius usuaris seran els responsables de netejar i desinfectar la instal·lació i el material esportiu a l'inici i acabament de la sessió, així com a cada canvi de grup.
- En les tasques de neteja i desinfecció s'ha de prestar especial atenció a les zones d'ús comú i a les superfícies de contacte més freqüents, com ara poms de portes, taules, mobles, passamans, paviment, penjadors i altres elements de característiques similars, conforme a les pautes següents:
 - a. Per a la desinfecció, s'han d'utilitzar desinfectants com a dilucions de lleixiu (1:50) acabada de preparar o qualsevol dels desinfectants amb activitat viricida que es troben en el mercat i que han estat autoritzats i registrats pel Ministeri de Sanitat. En l'ús d'aquest producte s'han de respectar les indicacions de l'etiqueta (*per més informació, veure annex 1*).
 - b. El temps de contacte mínim de la dilució desinfectant amb la superfície ha de ser de 1 minut o el temps que indiqui el fabricant.
 - c. Després de cada neteja i desinfecció, els materials emprats i els equips de protecció utilitzats s'higienitzaran i desinfectaran, amb l'excepció dels que no siguin reutilitzables, que s'han de rebutjar de manera segura, i posteriorment cal rentar-se les mans.

2. Ventilació dels espais tancats

- S'han de dur a terme tasques de ventilació periòdica de les instal·lacions, com a mínim, de manera diària i durant el temps necessari per a permetre la renovació de l'aire. Sempre que el seu ús n'estigui permès, s'han de ventilar els vestidors després de ser usats per un equip i abans que hi entri un altre equip diferent.
- En la mesura de les possibilitats, s'ha d'optar per la ventilació natural abans que la forçada. Això significa obrir finestres i portes perquè els espais es ventilin durant un mínim de 10 minuts, abans i després de cada ús.

3. Accés i ús de la instal·lació

- A l'hora d'accedir o abandonar la instal·lació s'ha de fer seguint les següents pautes:
 - a. Fer servir el circuit d'entrada i sortida determinat, per tal d'evitar aglomeracions i coincidències entre grups diferents.
 - b. Realitzar entrades i sortides per equips i esglaonades, amb separació mínima de 5 minuts entre grups o equips.
 - c. Mantenir la distància de seguretat mínima de 1'5 metres entre persones.



- d. Quan les activitats que es realitzen van dirigides a infants que necessiten l'acompanyament d'un adult, aquests acompanyants no podran accedir a la instal·lació, tant a l'hora de deixar-los com a l'hora de recollir-los. Han de quedar defora de la instal·lació i serà l'entrenador/a, monitor/a o persona que designi el club, el responsable d'esperar als infants a l'entrada i acompanyar-los també a la sortida.
 - e. Com a norma general, els pares o adults acompanyants no podran accedir a la instal·lació. Només entraran en cas de necessitat o per indicació del club o persona responsable de l'activitat, amb cita prèvia i seguint sempre amb les mesures de seguretat.
 - f. Evitar coincidir alhora diferents equips o grups estables.
 - g. Es recomanable prendre la temperatura corporal abans d'entrar a la instal·lació. En cas de que aquesta sigui superior als 37'5º, no es podrà accedir.
 - h. No accedir a la instal·lació si es presenten altres símptomes relacionats amb la COVID19.
- Una vegada a la instal·lació:
 - a. S'ha d'assegurar que tothom tengui permanentment a la seva disposició aigua i sabó, o gels hidroalcohòlics o desinfectants amb activitat viricida autoritzats i registrats pel Ministeri de Sanitat per a la neteja de mans.
 - b. Ús obligatori de mascareta excepte durant la pràctica esportiva.
 - c. No es permet l'ús dels vestidors ni de les dutxes.
 - d. No està permès l'accés del públic a la instal·lació. Només es permet accedir-hi per a la pràctica esportiva.

4. Pràctica esportiva

- Es permet la pràctica esportiva d'acord a les característiques de la instal·lació, sempre seguint les pautes marcades per les autoritats competents (*veure annex 2 pels límits d'aforaments*).
- Apart, també cal tenir en compte les següents limitacions per a la pràctica esportiva:
 - a. En cap cas es poden fer entrenaments o partits amb assistència de públic.
 - b. No utilitzar mai el mateix calçat usat pel carrer que el necessari per disputar la competició i/o entrenaments. Obligatori el canvi de calçat.
 - c. Usar en cada sessió d'entrenament o competició roba neta, recollint-la i rentant tota la usada.
 - d. És recomanable la rentada individual de la roba d'ús esportiu.
 - e. En situacions d'exercici físic la distància aconsellada quan existeixen moments d'hiperventilació (respirar major nombre de vegades i amb una major intensitat) seria de 5-6 metres amb els companys.
 - f. No compartir begudes, ni botelles d'aigua, així com tots aquells utensilis d'ús personal (mòbil, bosses d'esport, etc.)



POLIESPORTIU DEL CEIP GABRIEL COMAS I RIBAS

Aquesta instal·lació actualment es troba inhabilitada per la pràctica esportiva degut a què s'ha habilitat com a espai del CEIP Gabriel Comas i Ribas, per tant, aquest protocol no serà d'aplicació mentre duri aquesta situació i serà d'aplicació el protocol que es marqui des del propi CEIP Gabriel Comas i Ribas.

1. Neteja de les instal·lacions

- Tal i com es va acordar a la reunió mantinguda entre Ajuntament i clubs esportius, el passat 1 de juliol, els clubs esportius usuaris seran els responsables de netejar i desinfectar l'equipament i el material esportiu a l'inici i acabament de la sessió, així com a cada canvi de grup.
- En les tasques de neteja i desinfecció s'ha de prestar especial atenció a les zones d'ús comú i a les superfícies de contacte més freqüents, com ara poms de portes, taules, mobles, passamans, paviment, penjadors i altres elements de característiques similars, conforme a les pautes següents:
 - a. Per a la desinfecció, s'han d'utilitzar desinfectants com a dilucions de lleixiu (1:50) acabada de preparar o qualsevol dels desinfectants amb activitat viricida que es troben en el mercat i que han estat autoritzats i registrats pel Ministeri de Sanitat. En l'ús d'aquest producte s'han de respectar les indicacions de l'etiqueta (*per més informació, veure annex 1*).
 - b. El temps de contacte mínim de la dilució desinfectant amb la superfície ha de ser de 1 minut o el temps que indiqui el fabricant.
 - c. Després de cada neteja i desinfecció, els materials emprats i els equips de protecció utilitzats s'higienitzaran i desinfectaran, amb l'excepció dels que no siguin reutilitzables, que s'han de rebutjar de manera segura, i posteriorment cal rentar-se les mans.

2. Ventilació dels espais tancats

- S'han de dur a terme tasques de ventilació periòdica de les instal·lacions, com a mínim, de manera diària i durant el temps necessari per a permetre la renovació de l'aire. Sempre que el seu ús n'estigui permès, s'han de ventilar els vestidors després de ser usats per un equip i abans que hi entri un altre equip diferent.
- En la mesura de les possibilitats, s'ha d'optar per la ventilació natural abans que la forçada. Això significa obrir finestres i portes perquè els espais es ventilin durant un mínim de 10 minuts, abans i després de cada ús.

3. Accés i ús de la instal·lació

- A l'hora d'accedir o abandonar la instal·lació s'ha de fer seguint les següents pautes:
 - a. Evitar aglomeracions a les entrades i sortides de la instal·lació, tant a l'inici com a l'acabament de l'activitat.



- b. Realitzar entrades i sortides per equips i esglaonades, amb separació mínima de 5 minuts entre grups o equips.
 - c. L'entrada es realitzarà per la barrera del C/Ca l'Amet i la sortida per la barrera del C/de Ca l'Onclo.
 - d. Mantenir la distància de seguretat mínima de 1'5 metres entre persones.
 - e. Quan les activitats que es realitzen van dirigides a infants que necessiten l'acompanyament d'un adult, aquests acompanyants no podran accedir a la instal·lació, tant a l'hora de deixar-los com a l'hora de recollir-los. Han de quedar defora de la instal·lació i serà l'entrenador/a, monitor/a o persona que designi el club, el responsable d'esperar als infants a l'entrada i acompanyar-los també a la sortida.
 - f. Com a norma general, els pares o adults acompanyants no podran accedir a la instal·lació. Només entraran en cas de necessitat o per indicació del club o persona responsable de l'activitat, amb cita prèvia i seguint sempre amb les mesures de seguretat.
 - g. Evitar coincidir alhora diferents equips o grups estables.
 - h. Es recomanable prendre la temperatura corporal abans d'entrar a la instal·lació. En cas de que aquesta sigui superior als 37'5º, no es podrà accedir.
 - i. No accedir a la instal·lació si es presenten altres símptomes relacionats amb la COVID19.
- Una vegada a la instal·lació:
 - a. S'ha d'assegurar que tothom tengui permanentment a la seva disposició aigua i sabó, o gels hidroalcohòlics o desinfectants amb activitat viricida autoritzats i registrats pel Ministeri de Sanitat per a la neteja de mans.
 - b. Ús obligatori de mascareta excepte durant la pràctica esportiva.
 - c. No es permet l'ús dels vestidors ni de les dutxes.
 - d. No està permès l'accés del públic a la instal·lació. Només es permet accedir-hi per a la pràctica esportiva.

4. Pràctica esportiva

- Es permet la pràctica esportiva d'acord a les característiques de la instal·lació, sempre seguint les pautes marcades per les autoritats competents (*veure annex 2 pels límits d'aforaments*).
- Apart, també cal tenir en compte les següents limitacions per a la pràctica esportiva:
 - a. En cap cas es poden fer entrenaments o partits amb assistència de públic.
 - b. No utilitzar mai el mateix calçat usat pel carrer que el necessari per disputar la competició i/o entrenaments. Obligatori el canvi de calçat.
 - c. Usar en cada sessió d'entrenament o competició roba neta, recollint-la i rentant tota la usada.
 - d. És recomanable la rentada individual de la roba d'ús esportiu.



AJUNTAMENT
D'ESPORLES

- e. En situacions d'exercici físic la distància aconsellada quan existeixen moments d'hiperventilació (respirar major nombre de vegades i amb una major intensitat) seria de 5-6 metres amb els companys.
- f. No compartir begudes, ni botelles d'aigua, així com tots aquells utensilis d'ús personal (mòbil, bosses d'esport, etc.)



PISTES EXTERIORS DEL CEIP GABRIEL COMAS I RIBAS

1. Neteja de les instal·lacions

- Seran els propis usuaris de la instal·lació els encarregats de la neteja i desinfecció dels elements comuns.
- En les tasques de neteja i desinfecció s'ha de prestar especial atenció a les zones d'ús comú i a les superfícies de contacte més freqüents, com ara poms de portes, passamans, trespols i altres elements de característiques similars, conforme a les pautes següents:
 - a. Per a la desinfecció, s'han d'utilitzar desinfectants com a dilucions de lleixiu (1:50) acabada de preparar o qualsevol dels desinfectants amb activitat viricida que es troben en el mercat i que han estat autoritzats i registrats pel Ministeri de Sanitat. En l'ús d'aquest producte s'han de respectar les indicacions de l'etiqueta (*per més informació, veure annex 1*).
 - b. El temps de contacte mínim de la dilució desinfectant amb la superfície ha de ser de 1 minut o el temps que indiqui el fabricant.
 - c. Al tractar-se d'una instal·lació compartida, s'ha de realitzar una neteja i desinfecció abans i després de l'ús de la instal·lació i sempre entre usuaris del mateix espai.
 - d. Després de cada neteja i desinfecció, els materials emprats i els equips de protecció utilitzats s'higienitzaran i desinfectaran, amb l'excepció dels que no siguin reutilitzables, que s'han de rebutjar de manera segura, i posteriorment cal rentar-se les mans.

2. Ventilació dels espais tancats

- Al ser una instal·lació a l'aire lliure, aquest paràmetre no és aplicable.

3. Accés i ús de la instal·lació

- A l'hora d'accedir o abandonar la instal·lació s'ha de fer seguint les següents pautes:
 - a. Evitar aglomeracions a les entrades i sortides de la instal·lació, tant a l'inici com a l'acabament de l'activitat.
 - b. Realitzar entrades i sortides per equips i esglaonades, amb separació mínima de 5 minuts entre grups o equips.
 - c. L'entrada es realitzarà per la barrera del C/Ca l'Amet i la sortida per la barrera del C/de Ca l'Onclo.
 - d. Mantenir la distància de seguretat mínima de 1'5 metres entre persones.
 - e. Quan les activitats que es realitzen van dirigides a infants que necessiten l'acompanyament d'un adult, aquests acompanyants no podran accedir a la instal·lació, tant a l'hora de deixar-los com a l'hora de recollir-los. Han de quedar defora de la instal·lació i serà l'entrenador/a, monitor/a o persona que designi el club, el responsable d'esperar als infants a l'entrada i acompanyar-los també a la sortida.



- f. Com a norma general, els pares o adults acompanyants no podran accedir a la instal·lació. Només entraran en cas de necessitat o per indicació del club o persona responsable de l'activitat, amb cita prèvia i seguint sempre amb les mesures de seguretat.
 - g. Evitar coincidir alhora diferents equips o grups estables.
 - h. Es recomanable prendre la temperatura corporal abans d'entrar a la instal·lació. En cas de que aquesta sigui superior als 37'5º, no es podrà accedir.
 - i. No accedir a la instal·lació si es presenten altres símptomes relacionats amb la COVID19.
- Una vegada a la instal·lació:
- a. S'ha d'assegurar que tothom tingui permanentment a la seva disposició aigua i sabó, o gels hidroalcohòlics o desinfectants amb activitat viricida autoritzats i registrats pel Ministeri de Sanitat per a la neteja de mans.
 - b. Ús obligatori de mascareta excepte durant la pràctica esportiva.
 - c. No es permet l'ús dels vestidors ni de les dutxes.
 - d. No està permès l'accés del públic a la instal·lació. Només es permet accedir-hi per a la pràctica esportiva.

4. Pràctica físico - esportiva

- Es permet la pràctica físico - esportiva d'acord a les característiques de la instal·lació, sempre seguint les pautes marcades per les autoritats competents (*veure annex 2 pels límits d'aforaments*).
- Apart, també cal tenir en compte les següents limitacions per a la pràctica esportiva:
 - a. En cap cas es poden fer entrenaments o partits amb assistència de públic.
 - b. No utilitzar mai el mateix calçat usat pel carrer que el necessari per disputar la competició i/o entrenaments. Obligatori el canvi de calçat.
 - c. Usar en cada sessió d'entrenament o competició roba neta, recollint-la i rentant tota la usada.
 - d. És recomanable la rentada individual de la roba d'ús esportiu.
 - e. En situacions d'exercici físic la distància aconsellada quan existeixen moments d'hiperventilació (respirar major nombre de vegades i amb una major intensitat) seria de 5-6 metres amb els companys.
 - f. No compartir begudes, ni botelles d'aigua, així com tots aquells utensilis d'ús personal (mòbil, bosses d'esport, etc.)



ROCÒDROM

1. Neteja de les instal·lacions

- En virtut del conveni signat entre l'Ajuntament d'Esporles i els Ermassets Club de muntanya d'Esporles per la cessió de la sala polivalent de Son Quint per equipar-la com a rocòdrom, serà aquesta entitat la responsable de realitzar aquestes tasques de neteja i desinfecció de les instal·lacions i del material.
- En les tasques de neteja i desinfecció s'ha de prestar especial atenció a les zones d'ús comú i a les superfícies de contacte més freqüents, com ara preses d'escalada, matalassos poms de portes, taules, mobles, passamans, trespol, penjadors i altres elements de característiques similars, conforme a les pautes següents:
 - a. Per a la desinfecció, s'han d'utilitzar desinfectants com a dilucions de lleixiu (1:50) acabada de preparar o qualsevol dels desinfectants amb activitat viricida que es troben en el mercat i que han estat autoritzats i registrats pel Ministeri de Sanitat. En l'ús d'aquest producte s'han de respectar les indicacions de l'etiqueta (*per més informació, veure annex 1*).
 - b. El temps de contacte mínim de la dilució desinfectant amb la superfície ha de ser de 1 minut o el temps que indiqui el fabricant.
 - c. Després de cada neteja i desinfecció, els materials emprats i els equips de protecció utilitzats s'higienitzaran i desinfectaran, amb l'excepció dels que no siguin reutilitzables, que s'han de rebutjar de manera segura, i posteriorment cal rentar-se les mans.

2. Ventilació dels espais tancats

- S'han de dur a terme tasques de ventilació periòdica de les instal·lacions, com a mínim, de manera diària i durant el temps necessari per a permetre la renovació de l'aire.
- En la mesura de les possibilitats, s'ha d'optar per la ventilació natural abans que la forçada. Això significa obrir finestres i portes perquè els espais es ventilin durant un mínim de 10 minuts, abans i després de cada ús.

3. Accés i ús de la instal·lació

- A l'hora d'accedir o abandonar la instal·lació s'ha de fer seguint les següents pautes:
 - a. Evitar aglomeracions a les entrades i sortides de la instal·lació, tant a l'inici com a l'acabament de l'activitat.
 - b. Realitzar entrades i sortides esglaonades, amb separació mínima de 5 minuts entre grups o usuaris.
 - c. Mantenir la distància de seguretat mínima de 1'5 metres entre persones.
 - d. Quan les activitats que es realitzen van dirigides a infants que necessiten l'acompanyament d'un adult, aquests acompanyants no podran accedir a la instal·lació,



tant a l'hora de deixar-los com a l'hora de recollir-los. Han de quedar defora de la instal·lació i serà l'entrenador/a, monitor/a o persona que designi el club, el responsable d'esperar als infants a l'entrada i acompanyar-los també a la sortida.

- e. Com a norma general, els pares o adults acompanyants no podran accedir a la instal·lació. Només entraran en cas de necessitat o per indicació del club o persona responsable de l'activitat, amb cita prèvia i seguint sempre amb les mesures de seguretat.
 - f. Evitar coincidir alhora diferents equips o grups estables.
 - g. Es recomanable prendre la temperatura corporal abans d'entrar a la instal·lació. En cas de que aquesta sigui superior als 37'5º, no es podrà accedir.
 - h. No accedir a la instal·lació si es presenten altres símptomes relacionats amb la COVID19.
- Una vegada a la instal·lació:
- a. S'ha d'assegurar que tothom tengui permanentment a la seva disposició aigua i sabó, o gels hidroalcohòlics o desinfectants amb activitat viricida autoritzats i registrats pel Ministeri de Sanitat per a la neteja de mans.
 - b. Ús obligatori de mascareta, excepte en el moments d'escalar.
 - c. No està permès l'accés del públic a la instal·lació. Només es permet accedir-hi per a la pràctica esportiva.
 - d. No circular descalços per les instal·lacions.
 - e. Evitar seure's o tombar-se als matalassos.

4. Pràctica esportiva

- Es permet la pràctica esportiva d'acord a les característiques de la instal·lació, sempre seguint les pautes marcades per les autoritats competents (*veure annex 2 pels límits d'aforaments*).
- Apart, també cal tenir en compte les següents limitacions:
 - a. No es pot usar magnesi en pols. Aquest ha de ser líquid i d'ús personal.
 - b. Abans d'escalar, rentar-se les mans i desinfectar-se amb dilució d'hidrogel. Fer el mateix en acabar d'escalar.
 - c. És obligatori l'ús de la mascareta excepte en el moment d'escalar.
 - d. En cap cas es poden fer entrenaments o activitats amb assistència de públic.
 - e. No utilitzar mai el mateix calçat usat pel carrer que el necessari per realitzar l'activitat o entrenaments. Obligatori el canvi de calçat.
 - f. Usar en cada sessió roba neta, recollint-la i rentant tota la usada.
 - g. És recomanable la rentada individual de la roba d'ús esportiu.
 - h. En situacions d'exercici físic la distància aconsellada quan existeixen moments d'hiperventilació (respirar major nombre de vegades i amb una major intensitat) seria de 5-6 metres amb els companys.
 - i. No compartir begudes, ni botelles d'aigua, així com tots aquells utensilis d'ús personal (mòbil, bosses d'esport, etc.).



PARC DE CALISTENIA

1. Neteja de les instal·lacions

- Seran els propis usuaris de la instal·lació els encarregats de la neteja i desinfecció dels elements del parc.
- En les tasques de neteja i desinfecció s'ha de prestar especial atenció a les zones d'ús comú i a les superfícies de contacte més freqüents, com són les barres d'exercicis i les zones de subjecció i altres elements de característiques similars, conforme a les pautes següents:
 - a. Per a la desinfecció, s'han d'utilitzar desinfectants com a dilucions de lleixiu (1:50) acabada de preparar o qualsevol dels desinfectants amb activitat viricida que es troben en el mercat i que han estat autoritzats i registrats pel Ministeri de Sanitat. En l'ús d'aquest producte s'han de respectar les indicacions de l'etiqueta (*per més informació, veure annex 1*).
 - b. El temps de contacte mínim de la dilució desinfectant amb la superfície ha de ser de 1 minut o el temps que indiqui el fabricant.
 - c. Al tractar-se d'una instal·lació amb elements d'ús comú, s'ha de realitzar una neteja i desinfecció abans i després de l'ús de la instal·lació i sempre entre usuaris del mateix element.
 - d. Després de cada neteja i desinfecció diària, els materials emprats i els equips de protecció utilitzats s'higienitzaran i desinfectaran, amb l'excepció dels que no siguin reutilitzables, que s'han de rebutjar de manera segura, i posteriorment cal rentar-se les mans.

2. Ventilació dels espais tancats

- Al ser una instal·lació a l'aire lliure, aquest paràmetre no és aplicable.

3. Accés i ús de la instal·lació

- A l'hora d'accedir o abandonar la instal·lació s'ha de fer seguint les següents pautes:
 - a. Usar sempre mascareta.
 - b. Mantenir la distància de seguretat mínima de 1'5 metres entre persones.
 - c. Evitar coincidir amb altres usuaris.
 - d. Es recomanable prendre's la temperatura corporal abans d'accedir a la instal·lació. En cas que aquesta sigui superior als 37'5º, no s'hi podrà accedir.
 - e. No accedir a la instal·lació si es presenten altres símptomes relacionats amb la COVID19.
- Una vegada a la instal·lació:
 - a. Cada usuari ha de tenir a la seva disposició aigua i sabó, o gels hidroalcohòlics o desinfectants amb activitat viricida autoritzats i registrats pel Ministeri de Sanitat per a la neteja de mans.



- b. Ús obligatori de mascareta excepte durant la pràctica activa de l'activitat física.
- c. Durant l'espera de torn s'haurà de portar mascareta.
- d. Si es fan entrenaments en grup, que aquests siguin sempre estables.
- e. No està permès l'accés del públic a la instal·lació. Només es permet accedir-hi per a la pràctica d'activitat física.
- f. No circular descalços per la instal·lació.

4. Pràctica físico - esportiva

- Es permet la pràctica físico - esportiva d'acord a les característiques de la instal·lació, sempre seguint les pautes marcades per les autoritats competents (*veure annex 2 pels límits d'aforaments*).
- Apart, també cal tenir en compte les següents limitacions:
 - a. Abans de fer cap exercici, rentar-se les mans i desinfectar-se amb dilució d'hidrogel. Fer el mateix en acabar l'exercici.
 - b. En cap cas es poden fer entrenaments amb assistència de públic.
 - c. Usar en cada sessió d'entrenament roba neta, recollint-la i rentant tota la usada.
 - d. És recomanable la rentada individual de la roba d'ús esportiu.
 - e. En situacions d'exercici físic la distància aconsellada quan existeixen moments d'hiperventilació (respirar major nombre de vegades i amb una major intensitat) seria de 5-6 metres amb els companys.
 - f. No compartir begudes, ni botelles d'aigua, així com tots aquells utensilis d'ús personal (mòbil, bosses d'esport, etc.).



SKATE PARK

1. Neteja de les instal·lacions

- Seran els propis usuaris de la instal·lació els encarregats de la neteja i desinfecció dels elements del parc.
- En les tasques de neteja i desinfecció s'ha de prestar especial atenció a les zones d'ús comú i a les superfícies de contacte més freqüents, conforme a les pautes següents:
 - a. Per a la desinfecció, s'han d'utilitzar desinfectants com a dilucions de lleixiu (1:50) acabada de preparar o qualsevol dels desinfectants amb activitat viricida que es troben en el mercat i que han estat autoritzats i registrats pel Ministeri de Sanitat. En l'ús d'aquest producte s'han de respectar les indicacions de l'etiqueta (*per més informació, veure annex 1*).
 - b. El temps de contacte mínim de la dilució desinfectant amb la superfície ha de ser de 1 minut o el temps que indiqui el fabricant.
 - c. Al tractar-se d'una instal·lació amb elements d'ús comú, s'ha de realitzar una neteja i desinfecció abans i després de l'ús de l'instal·lació i sempre entre canvi d'usuari dels elements.
 - d. Després de cada neteja i desinfecció diària, els materials emprats i els equips de protecció utilitzats s'higienitzaran i desinfectaran, amb l'excepció dels que no siguin reutilitzables, que s'han de rebutjar de manera segura, i posteriorment cal rentar-se les mans.

2. Ventilació dels espais tancats

- Al ser una instal·lació a l'aire lliure, aquest paràmetre no és aplicable.

3. Accés i ús de la instal·lació

- A l'hora d'accedir o abandonar la instal·lació s'ha de fer seguint les següents pautes:
 - a. Usar sempre mascareta.
 - b. Mantenir la distància de seguretat mínima de 1'5 metres entre persones.
 - c. Evitar coincidir amb altres usuaris.
 - d. Es recomanable prendre's la temperatura corporal abans d'accedir a la instal·lació. En cas que aquesta sigui superior als 37'5º, no s'hi podrà accedir.
 - e. No accedir a la instal·lació si es presenten altres símptomes relacionats amb la COVID19.
- Una vegada a la instal·lació:
 - a. Cada usuari ha de tenir a la seva disposició aigua i sabó, o gels hidroalcohòlics o desinfectants amb activitat viricida autoritzats i registrats pel Ministeri de Sanitat per a la neteja de mans.
 - b. Ús obligatori de mascareta excepte durant la pràctica activa de l'activitat física.



- c. Durant l'espera de torn s'haurà de portar mascareta.
- d. Si es fan activitats en grup, que aquests siguin sempre estables.
- e. No està permès l'accés del públic a la instal·lació. Només es permet accedir-hi per a la pràctica d'activitat física.
- f. No circular descalços per la instal·lació.

4. Pràctica esportiva

- Es permet la pràctica esportiva d'acord a les característiques de la instal·lació, sempre seguint les pautes marcades per les autoritats competents (*veure annex 2 pels límits d'aforaments*).
- Apart, també cal tenir en compte les següents limitacions:
 - a. Abans de fer cap exercici, rentar-se les mans i desinfectar-se amb dilució d'hidrogel. Fer el mateix en acabar l'exercici.
 - b. En cap cas es poden fer activitats amb assistència de públic.
 - c. Usar en cada sessió d'entrenament roba neta, recollint-la i rentant tota la usada.
 - d. És recomanable la rentada individual de la roba d'ús esportiu.
 - e. En situacions d'exercici físic la distància aconsellada quan existeixen moments d'hiperventilació (respirar major nombre de vegades i amb una major intensitat) seria de 5-6 metres amb els companys.
 - f. No compartir begudes, ni botelles d'aigua, així com tots aquells utensilis d'ús personal (mòbil, bosses d'esport, etc.).



BIKE PARK

1. Neteja de les instal·lacions

- Al ser una instal·lació a un descampat a l'aire lliure, aquest paràmetre no és aplicable.

2. Ventilació dels espais tancats

- Al ser una instal·lació a l'aire lliure, aquest paràmetre no és aplicable.

3. Accés i ús de la instal·lació

- A l'hora d'accedir o abandonar la instal·lació s'ha de fer seguint les següents pautes:
 - a. Usar sempre mascareta.
 - b. Mantenir la distància de seguretat mínima de 1'5 metres entre persones.
 - c. Evitar coincidir amb altres usuaris.
 - d. Es recomanable prendre's la temperatura corporal abans d'accedir a la instal·lació. En cas que aquesta sigui superior als 37'5º, no s'hi podrà accedir.
 - e. No accedir a la instal·lació si es presenten altres símptomes relacionats amb la COVID19.
- Una vegada a la instal·lació:
 - a. Cada usuari ha de tenir a la seva disposició aigua i sabó, o gels hidroalcohòlics o desinfectants amb activitat viricida autoritzats i registrats pel Ministeri de Sanitat per a la neteja de mans.
 - b. Ús obligatori de mascareta excepte durant la pràctica activa de l'activitat física.
 - c. Durant l'espera de torn s'haurà de portar mascareta.
 - d. Si es fan activitats en grup, que aquests siguin sempre estables.
 - e. No està permès l'accés del públic a la instal·lació. Només es permet accedir-hi per a la pràctica d'activitat física.

4. Pràctica esportiva

- Es permet la pràctica esportiva d'acord a les característiques de la instal·lació, sempre seguint les pautes marcades per les autoritats competents (*veure annex 2 pels límits d'aforaments*).
- Apart, també cal tenir en compte les següents limitacions:
 - a. Cada esportista ha de dur la seva pròpia bicicleta i no està permès compartir-la.
 - b. Durant la pràctica esportiva, mantenir la distància de seguretat mínima de 1'5 metres entre persones.
 - c. Usar en cada sessió d'entrenament roba neta, recollint-la i rentant tota la usada.
 - d. És recomanable la rentada individual de la roba d'ús esportiu.



AJUNTAMENT
D'ESPORLES

- e. En situacions d'exercici físic la distància aconsellada quan existeixen moments d'hiperventilació (respirar major nombre de vegades i amb una major intensitat) seria de 5-6 metres amb els companys.
- f. No compartir begudes, ni botelles d'aigua, així com tots aquells utensilis d'ús personal (mòbil, bosses d'esport, etc.).



SALES D'ACTIVITATS DIRIGIDES DEL GIMNÀS

1. Neteja de les instal·lacions

- Seran els propis usuaris de la instal·lació els encarregats de la neteja i desinfecció de les sales del gimnàs.
- S'ha de dur un registre de la freqüència de neteja i desinfecció de les sales.
- En les tasques de neteja i desinfecció s'ha de prestar especial atenció a les zones d'ús comú i a les superfícies de contacte més freqüents, conforme a les pautes següents:
 - a. Per a la desinfecció, s'han d'utilitzar desinfectants com a dilucions de lleixiu (1:50) acabada de preparar o qualsevol dels desinfectants amb activitat viricida que es troben en el mercat i que han estat autoritzats i registrats pel Ministeri de Sanitat. En l'ús d'aquest producte s'han de respectar les indicacions de l'etiqueta (*per més informació, veure annex 1*).
 - b. El temps de contacte mínim de la dilució desinfectant amb la superfície ha de ser de 1 minut o el temps que indiqui el fabricant.
 - c. Al tractar-se d'una instal·lació amb elements d'ús comú, s'ha de realitzar una neteja i desinfecció abans i després de l'ús de l'instal·lació i sempre entre canvi d'usuari dels elements.
 - d. Després de cada neteja i desinfecció diària, els materials emprats i els equips de protecció utilitzats s'higienitzaran i desinfectaran, amb l'excepció dels que no siguin reutilitzables, que s'han de rebutjar de manera segura, i posteriorment cal rentar-se les mans.

2. Ventilació dels espais tancats

- S'han de dur a terme tasques de ventilació periòdica de les instal·lacions, com a mínim, de manera diària i durant el temps necessari per a permetre la renovació de l'aire.
- En la mesura de les possibilitats, s'ha d'optar per la ventilació natural abans que la forçada. Això significa obrir finestres i portes perquè els espais es ventilin durant un mínim de 10 minuts, abans i després de cada ús.

3. Accés i ús de la instal·lació

- A l'hora d'accedir o abandonar la instal·lació s'ha de fer seguint les següents pautes:
 - a. Usar sempre mascareta.
 - b. Mantenir la distància de seguretat mínima de 1'5 metres entre persones.
 - c. Evitar coincidir amb altres usuaris.
 - d. Es recomanable prendre's la temperatura corporal abans d'accedir a la instal·lació. En cas que aquesta sigui superior als 37'5º, no s'hi podrà accedir.
 - e. No accedir a la instal·lació si es presenten altres símptomes relacionats amb la COVID19.



- Una vegada a la instal·lació:
 - a. Cada usuari ha de tenir a la seva disposició aigua i sabó, o gels hidroalcohòlics o desinfectants amb activitat viricida autoritzats i registrats pel Ministeri de Sanitat per a la neteja de mans.
 - b. Ús obligatori de mascareta excepte durant la pràctica activa de l'activitat física.
 - c. Si es fan activitats en grup, que aquests siguin sempre estables.
 - d. No està permès l'accés del públic a la instal·lació. Només es permet accedir-hi per a la pràctica d'activitat física.
 - e. No es permet l'ús dels vestidors ni de les dutxes.

4. Pràctica físico - esportiva

- Es permet la pràctica físico - esportiva d'acord a les característiques de la instal·lació, sempre seguint les pautes marcades per les autoritats competents (*veure annex 2 pels límits d'aforaments*).
- Apart, també cal tenir en compte les següents limitacions:
 - a. Durant la pràctica esportiva, mantenir la distància de seguretat mínima de 1'5 metres entre persones.
 - b. Usar en cada sessió d'entrenament roba neta, recollint-la i rentant tota la usada.
 - c. No utilitzar mai el mateix calçat usat pel carrer que el necessari per disputar la competició i/o entrenaments. Obligatori el canvi de calçat.
 - d. És recomanable la rentada individual de la roba d'ús esportiu.
 - e. En situacions d'exercici físic la distància aconsellada quan existeixen moments d'hiperventilació (respirar major nombre de vegades i amb una major intensitat) seria de 5-6 metres amb els companys.
 - f. No compartir begudes, ni botelles d'aigua, així com tots aquells utensilis d'ús personal (mòbil, bosses d'esport, etc.).



FONTS

>> **Cómo preparar soluciones para la desinfección de superficies para uso por el público en general** << Consejo General de Colegios de Farmacéuticos i Sociedad Española de Sanidad Ambiental (9 de juny del 2020).

>> **Pla de mesures excepcionals de prevenció, contenció i coordinació per fer front a la crisi sanitària ocasionada per la COVID-19, una vegada superada la fase 3 del Pla per a la transició cap a una nova normalitat** << BOIB número 112 del 20 de juny del 2020.

>> **Regulació esportiva a la fase de nova normalitat** << Conselleria d'Afers Socials i Esports del Govern de les Illes Balears. Direcció General d'Esports (actualitzat el 28 d'agost del 2020).

>> **Protocol per a la utilització de rocòdroms amb les mesures de prevenció de la COVID 19**<< Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya.

>>**Escalada en rocódromo. 10 consejos post Covid19**<< Federación Española de Deportes de montaña y Escalada (juny 2020).

>>**Entrenaments de pretemporada adaptats a la nova normalitat** << Federació de bàsquet de les Illes Balears (28 d'agost del 2020).

>>**Protocolo de normas básicas de prevención e higiene de pabellones municipales de Calvià**<< Institut Calvianer d'Esports. Ajuntament de Calvià (4 de setembre del 2020).

>>**Normas de uso de parques de calistenia municipales de Calvià**<< Institut Calvianer d'Esports. Ajuntament de Calvià (4 de setembre del 2020).

>>**COVID-19. Protocolo de actuación para la vuelta de competiciones oficiales de ámbito estatal y carácter no profesional (Temporada 2020-2021)**<< Consejo Superior de Deportes (setembre 2020).

ANNEXES



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos

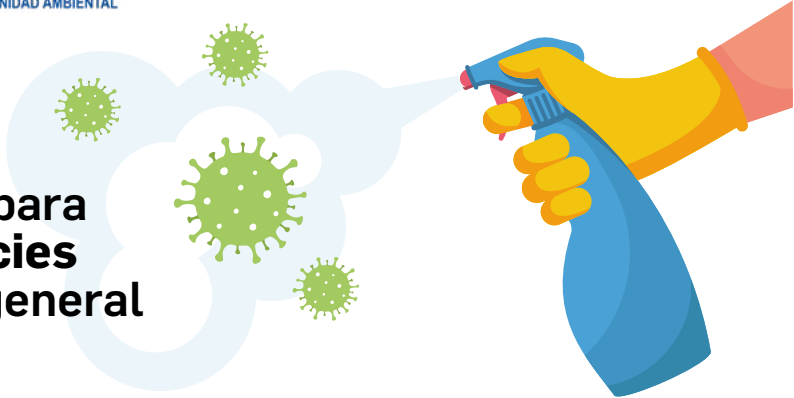


Vocalía Nacional de
Farmacéuticos Titulares

COVID-19

Cómo preparar soluciones para la desinfección de superficies para uso por el público en general

Versión 09/06/2020



La principal vía de transmisión directa de los coronavirus es a través de las diminutas gotitas de Flügge (mayores de 5 micras), **expelidas al hablar, toser y estornudar**, que no permanecen en el aire y se depositan inmediatamente en las superficies o en el suelo. A partir de ahí, de forma indirecta, el coronavirus puede transmitirse a través de objetos recientemente contaminados donde pueden permanecer viables un cierto tiempo. El SARS-CoV-2 también sobrevive dentro de un amplio intervalo de valores del pH y temperaturas ambientales, pero es sensible al calor y los métodos de desinfección ordinarios.

PARA QUE LA DESINFECCIÓN SEA EFICAZ, PRIMERO DEBEMOS REALIZAR UNA LIMPIEZA PROFUNDA Y DESPUÉS DESINFECTAR.

El lavado frecuente de las manos y evitar tocarse la cara constituyen los métodos principales de reducir la posible transmisión originada en las superficies contaminadas.

Métodos de preparación de desinfectantes de superficies eficaces más comunes recomendados por las autoridades sanitarias en el marco de la COVID-19 para su uso por el público en general:



A. Preparación de desinfectantes a base de cloro:

Para lograr la concentración deseada, el hipoclorito de sodio se prepara diluyendo la solución acuosa básica con una proporción especificada de agua limpia y transparente, a fin de alcanzar la concentración final necesaria.

A.1 Soluciones de hipoclorito de sodio al 0,1%

Para preparar estas soluciones primero debemos fijarnos en la concentración de CLORO ACTIVO que indica el etiquetado del envase.

→ **Ejemplo:** solución de 37 g/l de cloro activo = 3,7% de cloro activo.

$$V_{lejía} \times C_{lejía} = V_{solución} \times C_{solución}$$

V_{lejía}: Volumen (litros) de lejía a utilizar.

V_{solución}: Volumen (litros) de solución que queremos preparar.

C_{lejía}: Concentración (%) de lejía a utilizar.

C_{solución}: Concentración que queremos obtener (en este caso 0,1%).

La concentración de hipoclorito sódico al 0,1% se corresponde con una concentración de 1.000 ppm (partes por millón) o mg/l.

¿Cómo preparar las **soluciones de hipoclorito sódico 0,1%** más usadas en función de la concentración de la lejía de partida y el volumen que queremos preparar?

Concentración de la lejía (producto comercial)	Para preparar 1 litro	Para preparar 2 litros	Para preparar 5 litros	Para preparar 10 litros
35 g/l (3,5%)	•Vol. lejía: 28,5 ml •Vol. agua: 971,5 ml	•Vol. lejía: 57 ml •Vol. agua: 1943 ml	•Vol. lejía: 142 ml •Vol. agua: 4858 ml	•Vol. lejía: 285 ml •Vol. agua: 9715 ml
37 g/l (3,7%)	•Vol. lejía: 27 ml •Vol. agua: 973 ml	•Vol. lejía: 54 ml •Vol. agua: 1946 ml	•Vol. lejía: 135 ml •Vol. agua: 4865 ml	•Vol. lejía: 270 ml •Vol. agua: 9730 ml
40 g/l (4%)	•Vol. lejía: 25 ml •Vol. agua: 975 ml	•Vol. lejía: 50 ml •Vol. agua: 1950 ml	•Vol. lejía: 125 ml •Vol. agua: 4875 ml	•Vol. lejía: 250 ml •Vol. agua: 9750 ml
50 g/l (5%)	•Vol. lejía: 20 ml •Vol. agua: 980 ml	•Vol. lejía: 40 ml •Vol. agua: 1960 ml	•Vol. lejía: 100 ml •Vol. agua: 4900 ml	•Vol. lejía: 200 ml •Vol. agua: 9800 ml

A.2 Soluciones de hipoclorito de sodio 1:50

Una disolución a 1:50 se prepara diluyendo una cantidad de lejía con 49 partes de agua. Dependiendo de la concentración de cloro activo en la lejía comercial de partida se conseguirá más o menos concentración en la disolución final:

	Concentración de hipoclorito sódico en la lejía comercial de partida			
	35 g/l (3,5%)	37 g/l (3,7%)	40 g/l (4%)	50 g/l (5%)
Concentración alcanzada tras la dilución al 1:50	0,07%	0,074%	0,08%	0,1%

Nota:

Sólo se consigue una concentración de 0,1% de cloro activo mediante una dilución 1:50 utilizando como partida una lejía comercial de 50 g/l.

¿Cómo preparar disoluciones de hipoclorito sódico 1:50?
(utilizar lejía comercial con una concentración de cloro entre 35-50 g/l):

Dilución realizada	Volumen final de disolución que queremos obtener			
	1 litro	2 litros	5 litros	10 litros
1:50	•Vol. lejía: 20 ml •Vol. agua: 980 ml	•Vol. lejía: 40 ml •Vol. agua: 1960 ml	•Vol. lejía: 100 ml •Vol. agua: 4900 ml	•Vol. lejía: 200 ml •Vol. agua: 9800 ml

¡Importante!

- Lavar (agua y jabón) antes de desinfectar.
- Utilizar como producto de partida productos cuya única composición sea hipoclorito sódico.
- Tiempo de contacto mínimo de 1 minuto.
- Preparar la solución en frascos pequeños de plástico (polietileno) para usar en las siguientes 24 horas y conservar alejado de la luz y de fuentes de calor.
- **No utilizar sobre personas en ninguna circunstancia.**
- Preparar las soluciones en zonas bien ventiladas y con la protección personal adecuada.
- **Mantener lejos de los niños y de lugares donde pueda ser confundido con bebida** (rotular de forma inequívoca e informar a tu entorno que se trata de una solución de lejía).



B. Preparación de etanol a 65° y 70°

Se utilizan **tablas alcoholímetras**. No se aplica la regla de las mezclas porque al preparar soluciones hidroalcohólicas a partir de un alcohol de grado superior (etanol 96°) se produce una contracción de volumen.

¿Cómo preparar etanol de 65° y de 70° a partir de un alcohol de 96° en función del volumen que queremos preparar?

Grado final de alcohol que queremos obtener	Volumen final de disolución que queremos obtener	
	1 litro	2 litros
65°	• Vol. etanol 96°: 660 ml • Vol. agua: 340 ml	• Vol. etanol 96°: 1320 ml • Vol. agua: 680 ml
70°	• Vol. etanol 96°: 710 ml • Vol. agua: 290 ml	• Vol. etanol 96°: 1420 ml • Vol. agua: 580 ml



C. Preparación de agua oxigenada al 0,5%

Las concentraciones de peróxido de hidrógeno (H_2O_2) pueden venir expresadas en el etiquetado del producto comercial como:

- **Tanto por ciento en peso:** indica la cantidad de H_2O_2 que hay en el total de la disolución (3%: indica que hay 3 g de H_2O_2 por cada 100 g de disolución).
- **En volúmenes:** es la cantidad de litros de oxígeno que se forman en la descomposición de un litro de disolución (agua oxigenada de 20 volúmenes significa que de un litro pueden desprenderse 20 litros de oxígeno gaseoso).

Para el cálculo de pasar de una concentración a otra se usa el **factor de conversión 3,29** en la siguiente fórmula:

$$\text{Volúmenes } H_2O_2 = \text{Porcentaje en peso (\%)} \times 3,29$$

Por lo tanto, la equivalencia de los diferentes tipos de H_2O_2 es la siguiente:

Tanto por ciento en peso	Volúmenes
3%	10 volúmenes
5%	16,5 volúmenes
6%	20 volúmenes
8%	30 volúmenes

¿Cómo preparar un litro de agua oxigenada al 0,5%?

1. Si la concentración de H_2O_2 figura en volúmenes debemos convertirla en tanto por ciento en peso.

→ **Ejemplo:** Si partimos de un producto comercial de H_2O_2 de 16,5 volúmenes:

$$\text{Porcentaje en peso (\%)} = 16,5/3,29 = 5\%$$

2. Aplicamos la fórmula de las mezclas:

$$V_{H_2O_2} \times C_{H_2O_2} = V_{\text{solución}} \times C_{\text{solución}}$$

$V_{H_2O_2}$: Volumen (litros) de agua oxigenada a utilizar.

$V_{\text{solución}}$: Volumen (litros) de solución que queremos preparar.

$C_{H_2O_2}$: Concentración (%) de agua oxigenada a utilizar.

$C_{\text{solución}}$: Concentración que queremos obtener (en este caso 0,5%).

→ **Ejemplo:** para preparar **1 litro** de solución 0,5% de H_2O_2 a partir de una más concentrada, en este caso 5% debemos diluir 100 ml de H_2O_2 y 900 ml de agua (desmineralizada).

$$V_{H_2O_2} \times 5\% = 1 \text{ litro} \times 0,5\% \\ V_{H_2O_2} = 1 \times 0,5/5 = 0,1 \text{ litros} = 100 \text{ ml}$$

3. Si la concentración viene directamente en % sólo tendremos que realizar el punto 2.

	Volumen final de disolución 0,5% de H_2O_2 que queremos obtener			
	0,5 litros	1 litro	2 litros	5 litros
Preparación de H_2O_2 al 0,5%	•Vol. H_2O_2 : 50 ml •Vol. agua: 450 ml	•Vol. H_2O_2 : 100 ml •Vol. agua: 900 ml	•Vol. H_2O_2 : 200 ml •Vol. agua: 1.800 ml	•Vol. H_2O_2 : 500 ml •Vol. agua: 4.500 ml



¡Ten precaución al manejar agua oxigenada!



- **Añade siempre el agua oxigenada sobre el agua destilada, nunca al revés.** Es una reacción muy exotérmica, evita cualquier accidente.
- Usa siempre la concentración adecuada al tipo de trabajo. **No está autorizado por ley el uso de más de 40 volúmenes.**
- Evita el contacto con las partes sensibles de la piel (mucosas y ojos).
- **Mantenlo fuera del alcance de los niños.**
- No es inflamable pero puede causar combustión espontánea cuando entra en contacto con materia orgánica o algunos metales.
- Evita la luz, calor, metales, álcalis y materia orgánica que aceleran la descomposición del H_2O_2 .

Precauciones generales a tener en cuenta durante la preparación y el uso de los desinfectantes:



- **Lavar (agua y jabón) antes de desinfectar.**



- Los desinfectantes de partida deberán satisfacer los **requisitos legales de puesta en el mercado.**



- Las soluciones desinfectantes tienen que prepararse y usarse de acuerdo con las recomendaciones del fabricante con respecto al volumen y el tiempo de contacto. **Una dilución incorrecta (muy alta o muy baja) puede menguar la eficacia.** Las concentraciones elevadas aumentan la exposición de los usuarios al compuesto químico y también pueden dañar las superficies. Se aplicará una cantidad del desinfectante suficiente para humedecer las superficies, que no se tocarán por el tiempo necesario para inactivar los agentes patógenos, según las recomendaciones del fabricante.



- **Tiempo de contacto mínimo de 1 minuto** o el tiempo que indiquen los fabricantes.



- Hay que seguir las instrucciones del fabricante para preparar y manipular sin riesgos los desinfectantes, usando el equipo de protección personal adecuado para evitar la exposición química (al menos guantes y delantal impermeable).



- Preparar las soluciones en **zonas bien ventiladas y con la protección personal adecuada.**



- Preparar **diariamente** las soluciones para usar en las siguientes 24 horas y **conservar alejado de la luz y de fuentes de calor.**



- **No utilizar sobre personas en ninguna circunstancia.** No reduce la capacidad de la persona infectada de propagar el virus mediante gotículas o contacto directo. Asimismo, rociar a las personas con cloro u otras sustancias tóxicas puede causar irritación ocular y cutánea, broncoespasmo por inhalación, y efectos digestivos como náuseas y vómitos.



- **Mantener lejos de los niños y de lugares donde pueda ser confundido con bebida** (rotular de forma inequívoca e informar a tu entorno que se trata de una solución desinfectante).



- No se recomienda aplicar desinfectantes en interiores mediante **fumigación o nebulización de las superficies.** El rociamiento como estrategia principal de desinfección no es eficaz para eliminar los contaminantes fuera de las zonas de rociamiento directo, es más, el rociamiento de desinfectantes entraña riesgos para los ojos, irritación respiratoria o cutánea y los efectos consiguientes sobre la salud.



Nota toxicológica sobre estas preparaciones



- No se debe mezclar la lejía, ni ningún otro producto desinfectante, con amoníaco, sulfumán, alcohol, vinagre u otra sustancia, puesto que estas combinaciones pueden causar cuadros toxicológicos tanto a nivel respiratorio como dermatológicos.
- En caso de accidente, consultar al Servicio de Información Toxicológica (teléfono 91 562 04 20).

Bibliografía

- » Ministerio de Sanidad. Medidas higiénicas para la prevención de contagios de la COVID-19. (06/04/20). https://www.mschs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Medidas_higienicas_COVID-19.pdf
- » Ministerio de Sanidad. Procedimiento de limpieza viaria ante la pandemia de coronavirus. (23/03/20). https://www.mschs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Procedimiento_limpieza_viaria_COVID-19.pdf
- » van Doremalen N, Morris DH, Holbrook MG, et al. Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. N Engl J Med. 2020; 382: 1564-1567. Disponible en: <https://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMc2004973>
- » Chin AWH, Chu JTS, Perera MRA, et al. Stability of SARS-CoV-2 in different environmental conditions. Lancet Microbe 2020. Published Online April 2, 2020. Disponible en: [https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanmic/PIIS2666-5247\(20\)30003-3.pdf](https://www.thelancet.com/pdfs/journals/lanmic/PIIS2666-5247(20)30003-3.pdf)
- » Limpieza y desinfección de las superficies del entorno inmediato en el marco de la COVID-19. Orientaciones provisionales. Ginebra; Organización Mundial de la Salud; 2020. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332168/WHO-2019-nCoV-Disinfection-2020.1-spa.pdf>
- » Ordoñez Iriarte, J. Estrategia de la Salud Ambiental ante el desconfinamiento de la pandemia motivada por el coronavirus SARS-CoV-2. Sociedad Española de Sanidad Ambiental. 2020 https://www.sanidadambiental.com/wp-content/uploads/2020/05/SALUD-AMBIENTAL-Y-COVID-19_Desconfinamiento.pdf
- » Ordoñez Iriarte, J. COVID-19 - Estrategia de la Salud Ambiental ante la contención de la pandemia motivada por el coronavirus SARS-CoV-2. Sociedad Española de Sanidad Ambiental. 2020 https://www.sanidadambiental.com/wp-content/uploads/2020/04/SALUD-AMBIENTAL-Y-COVID-19_F.pdf



ANNEX 2

CONDICIONS QUE REGEIXEN L'ÚS D'INSTAL·LACIONS ESPORTIVES PER ENTRENAMENTS ESPORTIUS I ACTIVITATS FÍSICO-ESPORTIVES

Segons el BOIB número 163 del 21 de setembre del 2020

- > Els esportistes d'esport d'equip i de contacte, a partir de categoria infantil (12-14 anys), podran entrenar amb contacte a partir del 21 de setembre del 2020.
- > En tot l'esport no federat i en l'esport federat en categories inferiors a infantil (12-14 anys) només es pot realitzar pràctica esportiva sense contacte físic. Aquests no poden realitzar partits
- > Els esports on hi ha contacte mitjançant col·laboració (natació artística, ball esportiu i activitats anàlogues) es poden dur a terme entrenaments i competicions en totes les categories sempre que el grup d'entrenament i competició sigui estable durant tota la temporada.
- > Es poden iniciar les competicions esportives federades de caràcter autonòmic d'esports d'equip i de contacte a partir de la categoria infantil (12-14 anys) des de dia 1 d'octubre de 2020.
- > Pel que fa a la pràctica esportiva, no es pot superar el 75% de l'aforament màxim de pràctica esportiva ni de l'aforament de la instal·lació (*veure quadre adjunt per aforaments de cada instal·lació*).
- > En el cas de sales de musculació i sales d'activitats dirigides, no es pot superar el 50% de l'aforament màxim de pràctica esportiva ni de l'aforament de la instal·lació (*veure quadre adjunt per aforaments de cada instal·lació*).
- > Els grups han de ser estables i de màxim de 20 persones per activitats en interior i de 30 persones en exterior, sempre i quan es pugui mantenir la distància mínima de seguretat i no es superi la limitació de l'aforament màxim de pràctica esportiva ni de l'aforament de la instal·lació.
- > A Esporles només es permet l'ús dels vestidors i l'accés del públic al Camp municipal de futbol de Son Quint. La limitació d'aforament serà del 75% de la seva capacitat màxima (*veure quadre adjunt per aforaments de cada instal·lació*).
- > En tot cas, s'ha de garantir una distància d'un metre i mig entre el públic assistent, amb excepció de persones convivents, i els espectadors han de dur mascareta protectora.
- > Els clubs esportius i usuaris de les instal·lacions esportives d'Esporles hauran de disposar d'un protocol propi que contempli les normes bàsiques de prevenció i higiene.



AFORAMENTS DE LES INSTAL·LACIONS ESPORTIVES D'ESPORLES

INSTAL·LACIÓ	DIMENSIONS	OCUPACIÓ MÀXIMA	OCUPACIÓ AL 75%	OCUPACIÓ AL 50%
Camp de futbol de Son Quint	7.911 m ²	79 esportistes	59 esportistes	-
Vestidors grans camp de futbol	40 m ²	20 esportistes	15 esportistes	-
Vestidors petits camp de futbol	25 m ²	12 esportistes	9 esportistes	-
Grades camp de futbol	190 m ²	380 persones	150 persones	-
Rocòdrom	113 m ²	28 esportistes	-	14 esportistes
Poliesportiu IES	1.863 m ²	74 esportistes	55 esportistes	-
Skate park	278 m ²	11 esportistes	8 esportistes	-
Parc de calistenia	54 m ²	13 esportistes	9 esportistes	-
Bike park	2.741 m ²	27 esportistes	20 esportistes	-
Poliesportiu CEIP	929 m ²	37 esportistes	27 esportistes	-
Pista exterior gran CEIP	900 m ²	36 esportistes	27 esportistes	-
Pista exterior mitjana CEIP	640 m ²	25 esportistes	18 esportistes	-
Pista exterior petita CEIP	605 m ²	12 esportistes	9 esportistes	-
Sala gran del gimnàs	159 m ²	39 esportistes	-	19 esportistes
Sala mitjana del gimnàs	110 m ²	27 esportistes	-	13 esportistes
Sala petita del gimnàs	81 m ²	20 esportistes	-	10 esportistes

NORMES DE PREVENCIÓ I HIGIENE COVID19

Camp municipal de futbol de Son Quint

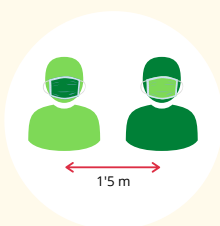
RECORDAU



Usar la mascareta en tot moment, excepte durant la pràctica esportiva



Rentar-vos les mans freqüentment o usar gel hidroalcohòlic



Mantenir la distància de seguretat mínima entre persones de 1'5 metres



Usar un calçat diferent al carrer i a la instal·lació per a la pràctica esportiva



Prendre'us la temperatura corporal abans d'accedir a la instal·lació

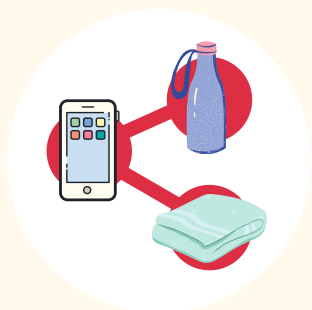


Abandonar la instal·lació després de la pràctica esportiva

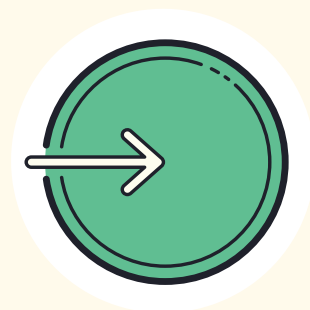
NO ES PERMET



Superar aforaments permesos tant al camp com als vestidors



Compartir objectes d'ús personal amb altres usuaris



Accedir a l'instal·lació amb símptomes COVID19

NORMES DE PREVENCIÓ I HIGIENE COVID19

Poliesportiu IES Josep Font i Trias

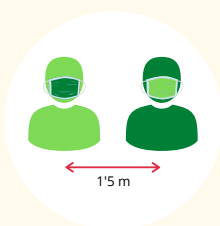
RECORDAU



Usar la mascareta en tot moment, excepte durant la pràctica esportiva



Rentar-vos les mans freqüentment o usar gel hidroalcohòlic



Mantenir la distància de seguretat mínima entre persones de 1'5 metres



Usar un calçat diferent al carrer i a la instal·lació per a la pràctica esportiva



Prendre'us la temperatura corporal abans d'accedir a la instal·lació

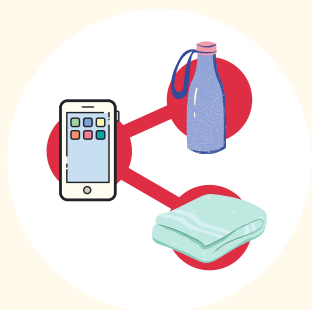


Abandonar la instal·lació després de la pràctica esportiva

NO ES PERMET



L'ús de les dutxes ni dels vestidors



Compartir objectes d'ús personal



L'accés del públic a la instal·lació

NORMES DE PREVENCIÓ I HIGIENE COVID19

Rocòdrom Sa Cova dels Ermassets

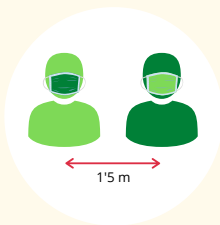
RECORDAU



Usar la mascareta en tot moment, excepte durant la pràctica esportiva



Rentar-vos les mans freqüentment o usar gel hidroalcohòlic



Mantenir la distància de seguretat mínima entre persones de 1'5 metres



Usar un calçat diferent al carrer i a la instal·lació per a la pràctica esportiva



Prendre'us la temperatura corporal abans d'accedir a la instal·lació

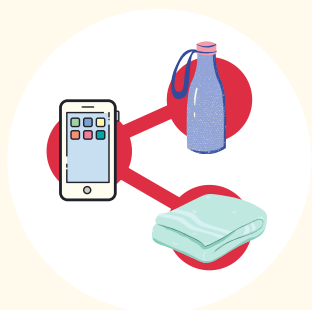


Abandonar la instal·lació després de la pràctica esportiva

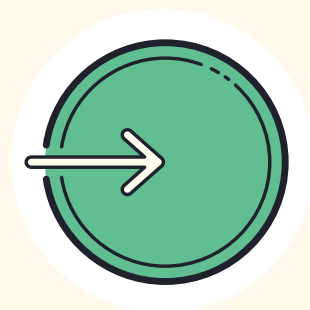
NO ES PERMET



Superar aforaments permesos a dins de la instal·lació



Compartir objectes d'ús personal amb altres usuaris



Accedir a l'instal·lació amb símptomes COVID19

NORMES DE PREVENCIÓ I HIGIENE COVID19 Parc de calistenia

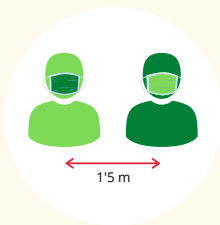
RECORDAU



Usar la mascareta en tot moment, excepte durant la pràctica esportiva



Rentar-vos les mans freqüentment o usar gel hidroalcohòlic



Mantenir la distància de seguretat mínima entre persones de 1'5 metres



Desinfectar les barres d'exercicis abans i després de cada ús



Prendre'us la temperatura corporal abans d'accedir a la instal·lació

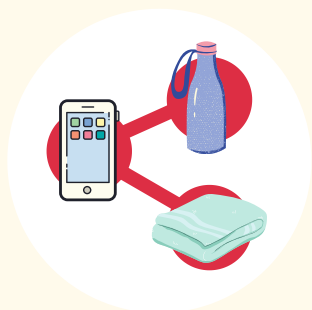


Abandonar la instal·lació després de la pràctica esportiva

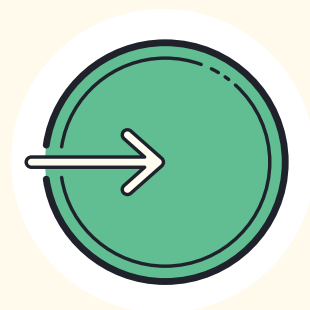
NO ES PERMET



Superar aforaments permesos per a la pràctica esportiva



Compartir objectes d'ús personal amb altres usuaris



Accedir a l'instal·lació amb símptomes COVID19

NORMES DE PREVENCIÓ I HIGIENE COVID19

Pistes exteriors CEIP Gabriel Comas i Ribas

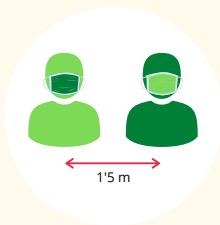
RECORDAU



Usar la mascareta en tot moment, excepte durant la pràctica esportiva



Rentar-vos les mans freqüentment o usar gel hidroalcohòlic



Mantenir la distància de seguretat mínima entre persones de 1'5 metres



Usar un calçat diferent al carrer i a la instal·lació per a la pràctica esportiva



Prendre'us la temperatura corporal abans d'accedir a la instal·lació

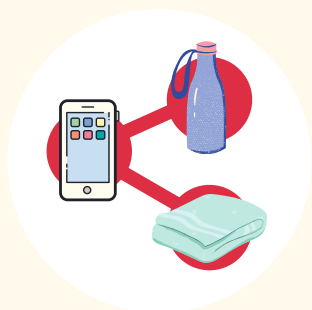


Abandonar la instal·lació després de la pràctica esportiva

NO ES PERMET



L'ús de les dutxes ni dels vestidors



Compartir objectes d'ús personal



L'accés del públic a la instal·lació

NORMES DE PREVENCIÓ I HIGIENE COVID19

Sales d'activitats dirigides del gimnàs

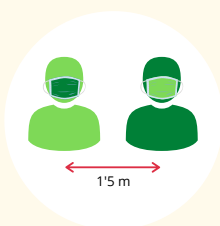
RECORDAU



Usar la mascareta en tot moment, excepte durant la pràctica esportiva



Rentar-vos les mans freqüentment o usar gel hidroalcohòlic



Mantenir la distància de seguretat mínima entre persones de 1'5 metres



Usar un calçat diferent al carrer i a la instal·lació per a la pràctica esportiva



Prendre'us la temperatura corporal abans d'accedir a la instal·lació

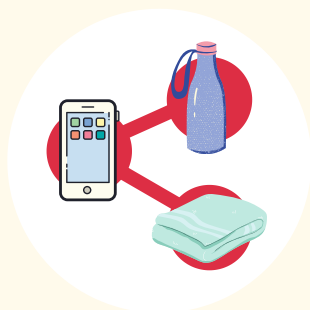


Abandonar la instal·lació després de la pràctica esportiva

NO ES PERMET



L'ús de les dutxes ni dels vestidors



Compartir objectes d'ús personal



L'accés del públic a la instal·lació