

# Entrenaments adaptats a la nova normalitat



**FBIB**

Federació de Bàsquet  
de les Illes Balears



Entrenaments  
adaptats a la  
nova normalitat

22 de setembre de 2020



## MESURES PREVENTIVES

---

### Accés a la instal·lació

S'haurà d'habilitar un sistema d'accés i control que eviti l'acumulació de persones tant a l'accés com al lloc destinat a la pràctica esportiva. El club establirà horaris de pista i assignació de torns per grup i, al seu cas, informará a la institució titular o gestora de la instal·lació.

S'indicaran les portes d'entrada i de sortida a les instal·lacions. Sempre que sigui possible es determinarà un circuit d'entrada i un circuit diferent de sortida per tal d'evitar concentracions. L'accés haurà de ser esglaonat de manera que no es produeixin aglomeracions per entrar o sortir.

### Qui s'encarrega del protocol de seguretat de la instal·lació?

El titular de la instal·lació o centre esportiu ha de disposar i actuar d'acord amb un protocol propi que prevegi les normes bàsiques de prevenció i higiene, així com mesures de limitació d'accés, de capacitat, d'organització interna i de protecció dels usuaris, i personal de la instal·lació sobre la base de les mesures dictades per les autoritats sanitàries

### Aigua

Cada jugador/a portará de casa la botella d'aigua la qual no podrà compartir.

### Desinfecció de material

S'han de netejar i desinfectar els materials utilitzats entre un grup estable i altre.

### Desinfecció d'espais

S'han de netejar i desinfectar els espais utilitzats entre un grup estable i altre.

### Sabates

Es recomana l'ús d'unes sabates exclusivament per l'entrenament que siguin equipades un cop arribats a la instal·lació. En cas de no ser possible, a dins les instal·lacions, es recomana que tots els participants passin el seu calçat esportiu per una zona desinfectant abans de trepitjar la pista i es rentin les mans durant al menys 20 segons en gel hidroalcohòlic o aigua i sabó o solució desinfectant anàloga.

### Mascaretes

Es recomana deixar les mascaretes dins bosses identificables i individuals durant l'entrenament amb el grup estable.

5

### Registre d'entrada

Entrenadors i entrenadores duran un registre de participants de cada un dels grups estables a cada sessió d'entrenament realitzada que estarà a disposició del club i subjecte a les exigències que preveu l'actual normativa de protecció de dades de caràcter personal.

## Les reunions han de ser virtuals o presencials amb mascareta?

Les reunions amb tècnics, directius, jugadors o famílies s'han de prioritzar per videoconferència. Es recomana limitar el nombre màxim d'aquestes trobades a no més de deu persones i, en qualsevol cas s'ha de garantir la distància mínima d'un metre i mig. En cas de reunions presencials es recomana que siguin a l'aire lliure

## Aplicació RadarCOVID-19

Des de la FBIB recomanem a tots els federats/es, directius i familiars l'ús de l'app mòbil del Ministeri d'Assumptes Econòmics i Transformació Digital. Aquesta aplicació d'alerta de possibles contagis per a telèfons mòbils.

L'app ja està disponible a les tendes virtuals de IOS i Android.

## Com s'ha d'actuar en cas de contagi?

En el cas de produir-se un positiu en algun dels membres del club, amb o sense llicència en vigor, l'entitat haurà de posar-ho en coneixement de manera immediata tant als responsables sanitaris com a la FBIB (fbib@fbib.es).

Recordem que els telèfons COVID-19 Illes Balears són 902 079 079 ó 971 437 079.

La Federació de Bàsquet de les Illes Balears comunicarà a la Direcció General d'Esports, observant en tot moment el que preveu la normativa de protecció de dades de caràcter personal, informació relativa al diagnòstic de contagis per a la coordinació amb les autoritats sanitàries de les mesures a prendre.

## ELS GRUPS ESTABLES

---

### Qui forma part del grup estable?

Formen part del grup estable els esportistes que participin de l'activitat.

### Quantes persones poden conformar el grup estable?

Segons Acord de Govern de 19 de juny el grup estable en esports col·lectius de pista poden ser de com a màxim 20 persones. No es permeten variacions en la composició dels grups d'entrenaments.

### Persones fora del grup estable

Qualsevol persona que hagi d'interactuar amb el grup estable haurà de dur mascareta i guardar la distància de seguretat. El contacte entre persones de diferents grups estables s'ha de mantenir la distància de seguretat de metre i mig i/o ús de mascareta.

6

### Es poden ajuntar grups de diferents categories per entrenar?

Des de l'inici de la temporada, no podran interactuar ni barrejar-se jugadors de categories diferents. És a dir, si per exemple un equip de categoria cadet vol comptar amb un jugador de categoria infantil, aquest jugador podrà començar la temporada amb l'equip de categoria superior, però en cap cas podrà tornar al seu equip d'origen. Tant als entrenaments com a la competició, aquests jugadors hauran de quedar al grup en el que comencin per tal de no rompre l'estabilitat dels grups.

### Com tractar a un jugador nou al grup que encara no s'ha matriculat?

Si encara no forma part del grup estable ha de mantenir la distància d'1,5 metres.

## ELS ENTRENAMENTS

---

### Es pot entrenar amb contacte físic?

En les categories a partir de infantil (12 - 14 anys) es poden iniciar els entrenaments amb contacte físic. S'han de dur a terme en grups estables d'entrenament i sense canvis en la composició amb un màxim de 20 esportistes.

En les categories inferiors a l'infantil només es podrà dur a terme la pràctica esportiva sense contacte físic.

### Podem fer exercicis col·lectius?

En totes les categories es poden fer exercicis col·lectius que impliquin passades de pilota o altre tipus de material.

### Compartir material

Dins el grup estable es pot compartir material d'entrenament que haurà de ser netejat abans del proper ús. S'ha d'evitar el material que no es pugui desinfectar d'un ús a l'altre.

### Els tècnics han de portar mascareta durant l'entrenament?

És recomanable que el tècnic utilitzi la mascareta en tot moment i mantingui la distància de seguretat.

### Si resideixo en una zona amb mesures de restricció de mobilitat puc anar a entrenar?

Si, sempre que ho acreditis amb un justificant emès per la FBIB.

## ESPAIS

---

A les instal·lacions s'hauran de garantir els procediments de neteja i desinfecció després de l'ús de cada grup estable. Als recintes tancats a més es vetllarà per una adequada ventilació dels espais emprats.

### Es pot entrenar en instal·lacions cobertes?

Es pot entrenar en instal·lacions cobertes, però es recomana l'ús d'espais a l'aire lliure. Un cop utilitzat l'espai s'ha de netejar abans que l'ocupi un altre grup.

## COMPETICIONS

---

### Quan es podran iniciar les competicions?

Es podran iniciar les competicions de caràcter autonòmic i insular a partir de la categoria infantil des de l'1 d'octubre de 2020.

### Hi haurà algun tipus de protocol per a les competicions?

La FBIB remetrà a la Conselleria d'Afers Socials i Esports, per la seva aprovació, un protocol d'actuació vinculant per totes les entitats participants de les competicions on s'establiran les mesures específiques de protecció de la salut de totes les persones implicades.

Els esportistes hauran de declarar responsablement que en els darrers catorze dies no han tingut cap simptomatologia compatible amb la COVID-19, que no han obtingut un resultat compatible amb presència d'infecció activa a una prova diagnòstica de COVID-19, que no han conviscut amb persones que hagin estat declarades un cas confirmat de COVID-19 i que no han tingut contacte estret amb malalts per COVID-19.

### Es poden programar partits amistosos abans de l'1 d'octubre?

No s'autoritzarà la disputa de partits amistosos, a excepció d'aquells equips que participen en categoria nacional i que ja podien disputar-los en base a la normativa anterior.

### Hi podrà haver públic a les competicions esportives?

Les competicions esportives a les Illes Balears es podran dur a terme amb públic d'acord amb el següent criteri:

- Instal·lacions esportives de fins a 1.200 persones d'aforament: 50% de l'aforament, fins a un màxim de 300 persones.
- Instal·lacions entre 1.201 i 4.000 persones d'aforament: màxim el 25%.
- Instal·lacions entre 4.001 i 5.000 persones d'aforament: màxim el 20%.

## AFORAMENT

---

Per a la pràctica esportiva a pista (sigui a l'aire lliure o a recinte tancat) l'aforament màxim és de 20 esportistes, sempre que per les dimensions de la pista no es superi el màxim del 75% calculat, equivalent a la ratio de 25 m<sup>2</sup> per persona.

- Exemple: una pista de dimensions 28x15 (sense perímetre) permetria la participació d'un màxim de 17 persones.
- Exemple: un pavelló cobert de 1.000 m<sup>2</sup> permetria la participació d'un màxim de 30 persones..

8

Als vestidors i les dutxes també es limita l'aforament a un 75% de la capacitat màxima, equivalent a un mínim de 3 m<sup>2</sup> per usuari.

## RESPONSABLE COVID

---

Cada club ha de tenir un responsable COVID amb l'objectiu de fer complir les mesures de seguretat i salut durant les competicions esportives als participants i al públic. Després de cada prova esportiva s'ha d'adjuntar a l'acta una llista del compliment de les mesures establertes signat per l'àrbitre i els responsables COVID de cada club participant.





# Entrenaments adaptats a la nova normalitat



**FBIB**

Federació de Bàsquet  
de les Illes Balears