

PROTOCOL PER A L'ADAPTACIÓ DE LES SESSIONS DE DINAMITZACIÓ DEL PROGRAMA "PARCS URBANS I LES XARXES D'ITINERARIS SALUDABLES"

MESURES PER A MINIMITZAR EL RISC DE CONTAGI DURANT LES SESSIONS DE DINAMITZACIÓ

Els factors de risc/seguretat que determinen el risc de contagi de les activitats són:

- Nombre de persones
- Interacció física
- Distància de seguretat
- Risc d'accidents
- Durada de la pràctica
- Proximitat a la llar
- Densitat de l'entorn
- Tancament del recinte
- Control d'accés
- Superfícies de l'espai
- Neteja, manteniment i desinfecció
- Protecció personal
- Edat de les persones practicants i característiques de l'àmbit territorial. Aquest factor ens permet establir mesures diferenciades per col·lectius i zones geogràfiques.

Ateses les característiques pròpies de les activitats del servei de dinamització dels Parcs Urbans i les Xarxes d'Itineraris Saludables i dels factors de risc de contagi, s'adopten les següents mesures per a minimitzar el risc.

Nombre de persones: El risc augmenta en funció del nombre de persones que realitzen conjuntament l'activitat. L'activitat de dinamització dels Parcs Urbans i les Xarxes d'Itineraris Saludables establiment que es podrà fer en grups de:

- Màxim de 10 persones: si els participants tenen més de 60 anys
- Entre 15 i 20 persones: si els participants tenen menys de 60 anys

Interacció física: A menys contacte físic, menys risc de contagi. Les activitats físiques que requereixen ús de màquines o objectes compartits amb altres persones tenen un risc major, en conseqüència s'estableix que:

- No es podran realitzar sessions de dinamització als Parcs Urbans de Salut, fins a nou avís i només es realitzaran caminades acompanyades de pautes d'exercici físic realitzades preferentment en entorn periurbà i natural.



Dipsalut

Organisme de Salut Pública
de la **Diputació de Girona**



- No es podran compartir materials i objectes personals.
- Els usuaris han de portar els seus propis bastons de marxa nòrdica i han d'evitar compartir-los.
- No es podran fer salutacions que impliquin contacte físic.

Distància de seguretat: La velocitat de desplaçament amb què es fa l'activitat fa variar la distància de seguretat a mantenir entre persones. A més velocitat, més distància i menys risc de contacte, per tant, caldrà respectar les distàncies definides per la Secretaria d'Esports de la Generalitat de Catalunya.

A més velocitat, més distància de seguretat

Estudis científics demostren que aplicar mesures de **separació correctes** en cada cas redueixen les probabilitats de contagi per via aèria

+ velocitat → + distància

Fem activitat física saludable amb seny, respecte i responsabilitat
esport.gencat.cat/desconfinament

Generalitat de Catalunya **esportcat**

En conseqüència a les sessions de dinamització s'estableixen les següents pautes de treball:

- Mentre el grup espera que comenci l'activitat (explicacions prèvies, escalfament,..etc), les persones usuàries han de portar la mascareta posada i mantenir la distància de seguretat de 2 metres entre usuaris.
- Durant la ruta, cal mantenir la distància de 5 metres amb el company del davant i de 2 amb el del costat sempre que sigui possible.
- Si durant l'activitat el grup coincideix amb un punt de pas amb altres persones alienes a l'activitat i no podem mantenir la distància de seguretat, caldrà que durant aquell impàs tot el grup es posi la mascareta.
- Quan el grup arriba al punt final de l'activitat, les persones usuàries han de posar-se la mascareta i mantenir la distància de seguretat de 2 metres entre usuaris.

Risc d'accidents: L'activitat presenta baix risc d'accidents, en conseqüència no es concreten mesures específiques per a minimitzar el risc.

Durada de la pràctica: En principi, a més temps d'exposició de l'activitat més risc de contagi. S'estableix una durada estandarditzada d'una hora però que podrà ser ampliable a dues hores per tal de poder realitzar les activitats a l'entorn periurbà i natural.

Proximitat a la llar: Per tal de reduir les superfícies de contacte i les interaccions amb altres persones, és recomanable planificar la pràctica esportiva a prop de la llar. Es prioritzarà que les activitats es realitzin en entorn periurbà i urbà, sempre que, no impliqui incrementar els desplaçaments de les persones usuàries.

Densitat de l'entorn: L'àmbit urbà amb una alta densitat de població en habitatges plurifamiliars implica més risc de contagi que l'entorn de baixa densitat d'habitatges unifamiliar o zones no urbanitzables, en conseqüència les activitats es traslladaran preferiblement a l'entorn periurbà i natural.

Tancament del recinte: Si l'espai on es desenvolupa l'activitat és un recinte tancat, el risc de contagi és major que si es realitza en un espai a l'aire lliure. Tot i que, la prescripció 7 del Plec de Prescripcions Tècniques estableix que *“Si finalment la dinamització s'hagués de suspendre per causes climatològiques no previstes, la sessió s'haurà de realitzar en el local que l'Ajuntament faciliti per aquestes causes.”*, els locals que generalment s'estan utilitzant no es podran utilitzar i conseqüentment davant climatologia adversa es suspendrà l'activitat.

Control d'accés: Si l'espai de pràctica de la instal·lació té control d'accés, és possible restringir l'aforament i identificar possibles persones contagiades. Les dinamitzacions es realitzen a l'aire lliure i no s'estableix cap mecanisme d'accés, no obstant, sempre que es disposi dels instruments adequats, es comprovarà la temperatura de les persones usuàries i en cas de temperatures superiors als 37,3°C no es permetrà la participació a l'activitat. Tot i no tractar-se d'activitats realitzades en un espai tancat s'estableix aquesta mesura complementària, donat que majoritàriament els usuaris del servei tenen més de 60 anys i per tant presenten major vulnerabilitat.

Superfícies de l'espai: Les mides de l'espai de pràctica tenen incidència sobre l'aforament permès i la separació entre les persones usuàries, donat que cal garantir que mentre fan l'activitat físicoesportiva poden mantenir entre la distància mínima de seguretat. En conseqüència, el dinamitzador/a cercarà la ruta i/o espai que permeti garantir el compliment de les distàncies de seguretat.

Neteja, manteniment i desinfecció: Establir un protocol específic adaptat a les activitats que es practiquin i amb la periodicitat idònia permet reduir el risc de contagi. Els Parcs Urbans de Salut i les Xarxes d'Itineraris Saludables són béns dels ajuntaments i en conseqüència la neteja, manteniment i desinfecció és responsabilitat de cada ajuntament, per tant, fins que la situació provocada per la Covid-19 es normalitzi no es podran realitzar les sessions als Parcs Urbans de Salut.

Proteccions personals: Donat que en determinats moments del desenvolupament de l'activitat es poden portar proteccions individuals contra el contagi s'estableix que:

- Caldrà usar la mascareta quan no sigui possible mantenir la distància de seguretat interpersonal
- Abans d'iniciar l'activitat s'ha de reforçar la higiene de mans amb el rentat i desinfecció amb gels hidroalcohòlics.
- Mentre el grup espera que comenci l'activitat (explicacions prèvies, escalfament,..etc), les persones usuàries han de portar la mascareta posada i mantenir la distància de seguretat de 2 metres entre usuaris.
- Quan el grup arriba al punt final de l'activitat, les persones usuàries han de posar-se la mascareta i mantenir la distància de seguretat de 2 metres entre usuaris.

UNIFORMITAT I EQUIPS DE PROTECCIÓ INDIVIDUAL

Les empreses hauran de facilitar als dinamitzadors/es els Equips de Protecció Individual (EPI) necessaris per a garantir la protecció dels treballadors. La uniformitat/roba de treball, es rentarà i desinfectarà diàriament i caldrà rentar-la de manera mecànica en cicles de rentat entre 60 i 90 graus centígrads.

Atesa la situació generada per la pandèmia en quan a les empreses proveïdores d'aquest servei, Dipsalut facilitarà gel hidroalcohòlic, mascaretes i termòmetres per a facilitar el reinici de l'activitat.