



# Centre Excursionista Tarragona

C/Sant Antoni Maria Claret, 11, baixos interior. CP: 43002. Tarragona

Apt. Corr.: 781; [info@centreexcursionistatarragona.com](mailto:info@centreexcursionistatarragona.com)

[www.centreexcursionistatarragona.com](http://www.centreexcursionistatarragona.com); @cettarragona

Dimarts i dijous de 19:00 a 21:00 h ; 977 240 250.

## PROTOCOL CORONAVIRUS COVID-19 PER L'US DEL ROCÓDROM

**ATENCIÓ:** Apel·lem a la responsabilitat de totes i tots els escaladors del Centre Excursionista Tarragona per complir i fer complir escrupolosament les normes generals de la instal·lació esportiva i sobre el seu ús general. I ara hem d'afegir especialment les referents a la "nova normalitat", el protocol COVID-19 per l'ús de la nostra Sala de Búlder, és una qüestió de responsabilitat personal i social, aquestes instal·lacions son propietat de tots i cadascun dels socis i sòcies de l'entitat i encara amb més força dels que sou escaladors i feu servir sovint aquesta instal·lació, fruit del esforç de molts de vosaltres i que no ha de ser de cap manera focus de propagació d'aquest maleït virus.

**NOMES LA NOSTRA/VOSTRA RESPONSABILITAT, FARA QUE L'APERTURA DEL ROCODROM ES PUGUI MANTENIR EN EL TEMPS!!! EI CORONAVIRUS COVID-19, MALAURADAMENT SEGUEIX ESTAN ENTRE NOSALTRES.**

### 1. Normes d'obligat compliment fins que el risc d'infecció per coronavirus covid-19 sigui declarat inexistent.

- 1.1. Les persones diagnosticades o malaltes per COVID19, que no hagin superat la malaltia o sense alta mèdica **NO PODRAN ACCEDIR AL ROCODROM**. Així com aquells que tinguin la sospita, degut a l'aparició d'alguns dels símptomes de la infecció.
- 1.2. S'haurà de evitar el contacte físic i mantenir la distància de seguretat en tot moment, > a **1,5 metres**.
- 1.3. A l'entrar al local social del Centre Excursionista Tarragona (hall), l'escalador haurà de fer ús del gel hidroalcohòlic, així com portar ficada correctament la mascareta.
- 1.4. A l'entrada hi haurà líquid desinfectant per les sabates, peus de gat i material per l'eixugat de les mateixes.
- 1.5. L'aforament de la Sala de Rocòdrom queda restringida a **3 escaladors als plafons (escalant) i 2 assentats (esperant torn)** com a **màxim**. Quant s'estigui segut esperant torn serà obligat ficar-se la mascareta.
- 1.6. Sempre que ens dirigim als plafons per començar l'entrenament, abans ens hem de desinfectar les mans amb gel hidroalcohòlic.
- 1.7. En situacions, una vegada decidida una via on previsiblement la distància de separació no es pugui mantenir amb un altre escalador, l'ús de mascareta és obligat o intentar un altra via.
- 1.8. Alhora d'escalar, recomanem que aneu amb mascareta, per evitar en cas d'esta afectat pel Covid-19 sense saber-ho, no contaminar els elements comuns, les presses, plafons, etc. Fem menció de la recomanació i no de l'obligació degut a que hi han persones que queden afectats amb la seva capacitat respiratòria alhora de fer esport. De totes maneres apel·lem a la vostra responsabilitat i sempre que pugueu feu servir la mascareta escalant en les parets del rocòdrom.
- 1.9. Les instruccions prèvies i/o durant l'activitat per part d'altres sòcies i socis escaladors es donaran mantenint la distància de seguretat i intentant no donar crits.

1.10. És obligat netejar-se les mans amb gel hidroalcohòlic o amb aigua i sabó després de cada via o procés d'entrenament i abans de descansar.

1.11. **PROHIBIT L'ÚS DE MAGNESI EN POLS.** Una opció molt més higiènica és l'ús de magnesi líquid ja que aquest té un alt poder desinfectant contra bacteris i virus gràcies a la seva elevada concentració en alcohol (+/- 70%). **ÉS OBLIGAT L'ÚS DE MAGNESI LIQUID, I EN CAP CAS ES COMPARTIRÀ AMB EL COMPANYY**

1.12. Realitzar les parades de descans en llocs amplis i airejats. Preferentment al pati interior (Sense fer soroll ni altres accions que puguin ser motiu de greuge pels nostres veïns). De totes maneres instal·larem un extractor que funcionarà de manera cíclica, ventilant la sala amb una renovació d'aire suficient.

## 2. FASE DE RECOLLIDA I RETORN

2.1. Cada escalador ha de no barrejar el seu material, el ficarà en una bossa de plàstic tancada o en la seva motxilla sense obrir-lo fins arribar a casa. No s'ha de barrejar material dels diferents escaladors.

2.2. Un cop recollit el material netejar-se les mans amb gel hidroalcohòlic.

## 3. UNA VEGADA A CASA.

3.1. El calçat, a l'arribar a casa, s'aconsella passar una baieta humida amb una dilució (2%) de lleixiu domèstica de totes maneres heu de seguir les instruccions del fabricant a l'hora dels processos de desinfecció del material utilitzat.

**NOTA:** Per part del Centre Excursionista Tarragona dir que facilitarà el gel hidroalcohòlic així com durant un temps prudencial el magnesi líquid i el líquid de desinfecció de les sabates i peus de gat. Així com les neteges de desinfecció del Rocòdrom per part d'una empresa especialitzada.

- La mascareta és un EPI personal i per tant l'haureu de portar per poder entrenar, cadascú de vosaltres.

Tarragona a 17 de juny de 2020  
Reunió Junta Directiva del Centre Excursionista Tarragona

Secretari Junta Directiva  
Centre Excursionista Tarragona



Sr. Jordi Parisi Fores

President Junta Directiva  
Centre Excursionista Tarragona



Sr. Jordi Aluja Bargalló