



ANNEX 11

Protocol d'actuació per a les classes presencials que impliquen la pràctica d'activitat física en ensenyaments de règim general i de règim especial

CONSIDERACIONS GENERALS

Davant la necessitat de promoure una pràctica d'activitat física segura per als estudiants als centres docents de les Illes Balears en el context de la pandèmia de COVID-19 d'acord amb les mesures sanitàries que minimitzin al màxim el risc de contagi, i atès el deure de l'Administració pel que fa a la protecció eficaç en matèria de seguretat i salut en el treball respecte del personal al seu servei, s'ha considerat necessari publicar aquest protocol d'actuació específic per a les classes presencials que impliquen la pràctica d'activitat física en ensenyaments de règim general i de règim especial.

La pràctica de l'activitat física i l'esport són molt beneficiosos per a la salut, però l'esport, des del punt de vista de la COVID-19, té dues característiques que poden afavorir la propagació de la malaltia: el contacte entre les persones durant la pràctica esportiva i l'elevat increment de la ventilació pulmonar. Per això cal extremar les mesures de protecció i evitar les pràctiques que impliquin contacte entre els participants fins que es normalitzi la situació.

Aquestes mesures es podran ajustar a la baixa o es faran més exigents, segons avanci la vacunació de l'alumnat i d'acord amb la valoració que facin de l'evolució de la pandèmia les autoritats sanitàries.

Com a normes generals:

- a) Sempre que sigui possible les classes s'han de dur a terme en instal·lacions o espais a l'aire lliure.
- b) Les sortides d'activitat física a la natura es poden realitzar d'acord amb aquestes indicacions:
 - En l'educació infantil i primària: es poden organitzar per grups estables de convivència. Quan hi participin alumnes de més d'un grup, s'ha de garantir que es manté en tot moment la distància de seguretat entre alumnes de diferents grups estables. Si la sortida es fa amb autobús i hi participa més d'un grup estable de convivència, cal que hi hagi una separació de dues fileres entre cadascun dels grups estables de convivència.
 - En els altres nivells educatius: s'ha d'assegurar que es manté en tot moment la distància de seguretat entre els alumnes d'acord amb el que preveu l'apartat 1.



- En tot cas, no s'han de compartir materials, ni begudes ni menjar.
- c) S'han de tenir en compte les característiques de l'alumnat i prioritzar:
- Activitats sense contacte físic i en què es garanteixi la distància de seguretat.
 - Activitats en les quals no sigui necessari l'ús compartit de material i equipaments.
 - Sempre que es facin activitats sense mascareta s'han d'organitzar en subgrups fàcilment identificables. Els diversos subgrups no han d'interactuar entre si. D'aquesta manera, si es produeix algun cas de contagi, es podrà afavorir l'estudi de contactes i s'hauran d'aïllar menys alumnes.

1. Mesures de seguretat i higiene

S'han de mantenir els principis bàsics de prevenció, higiene i promoció de la salut davant la COVID-19 als centres educatius que apareixen en l'annex 1 d'aquesta Resolució, instruccions per a l'organització i el funcionament dels centres educatius no universitaris de la comunitat autònoma de les Illes Balears davant la crisi sanitària ocasionada per la COVID-19 per al curs 2021-2022.

A més a més:

- a) Abans, durant i al final de les classes, s'han d'incloure les rutines higièniques individuals i de desinfecció dels materials emprats quan no comportin riscos per a l'alumnat.
- b) Abans d'iniciar la classe i en acabar, els professors i els alumnes s'han de rentar les mans amb aigua i sabó o fer servir gel hidroalcohòlic.
- c) S'han d'adaptar els procediments dels jocs i esports col·lectius per practicar-los, respectant les directrius d'aquest protocol.

1.1. Distàncies

Pel que fa a les distàncies:

- a) S'ha de mantenir la distància de seguretat d'1,5 m quan no es realitza activitat física o quan es realitza activitat física de baixa intensitat.
- b) Com més intensitat i/o velocitat de desplaçament, més grans han de ser les distàncies. Sense barreres de protecció, caminant ràpid (4 km/h), hauria de mantenir-se una distància de 5 m; corrent ràpid (14,4 km/h), de 10 m, i amb bicicleta (30 km/h), almenys de 20 m, i, en tot cas, evitar estar alineat amb l'alumne que tenim al davant (és a dir, evitar anar a rebufo).



- c) Per a la pràctica d'activitats dirigides estàtiques de mitjana o d'alta intensitat (rítmiques, de tonificació, cardiovasculars, combinades...) es requereix un mínim de 4 m² per persona.

1.2. Ús de la mascareta

Pel que fa a l'ús de la mascareta en les classes, s'ha de tenir en compte el següent:

- a) L'alumnat ha d'utilitzar obligatòriament la mascareta higiènica o quirúrgica en aquests casos:
- Durant els trasllats: des que surti de l'aula i fins que arribi al lloc de trobada per iniciar la sessió.
 - Al vestidor, sempre que se'n faci ús.
 - Durant les explicacions i instruccions prèvies a l'inici de l'activitat física.
 - Durant les activitats d'intensitat baixa (activació i tornada a la calma), sempre que es duguin a terme en un espai tancat, com un gimnàs o pavelló esportiu.
 - Quan han finalitzat les activitats de tornada a la calma i l'alumnat ha de recollir i desinfectar els materials (si escau), practicar la higiene individual, recollir els seus estris personals (motxilla, aigua, roba...), entre d'altres.
 - En els moments en què no s'estigui realitzant la sessió de forma activa.
- b) En les activitats físiques d'intensitat moderada o alta, desenvolupades sota la supervisió del professorat, en què es garanteixi la distància de seguretat i el seguiment de les mesures d'higiene i protecció, s'eviti en tot moment el contacte físic i no es comparteixi material, no és obligatori que l'alumnat utilitzi la mascareta. Aquestes activitats s'han de realitzar en espais exteriors a l'aire lliure. En el cas d'introduir activitats en què no es pugui mantenir aquesta distància de seguretat, tot l'alumnat durà mascareta, sempre que la naturalesa de l'activitat ho permeti. En aquest cas, cal evitar activitats d'alta intensitat per evitar problemes d'hipòxia o falta d'adaptació cardiorespiratòria a les exigències físiques.
- c) Es recomana que l'alumnat dugui una bossa de tela o paper per guardar-hi la seva mascareta quan no la faci servir per evitar que sigui una font de contaminació, i dur una mascareta de recanvi.
- d) El professorat ha de portar mascareta higiènica o quirúrgica en tot moment i mantenir la distància de seguretat.

2. L'espai



A l'exterior de les aules d'educació física, gimnasos, instal·lacions esportives i sales de psicomotricitat, etc., s'ha d'indicar en un lloc visible la capacitat màxima de l'espai. A més a més, s'han de posar a l'interior cartells informatius sobre les normes de prevenció i higiene d'aplicació en la pràctica de l'activitat física.

A l'interior hi ha d'haver dispensadors de gel hidroalcohòlic viricida, autoritzat i registrat pel Ministeri de Sanitat per a la neteja de mans. Han d'estar separats en diferents punts de la instal·lació esportiva per evitar aglomeracions, i també hi ha d'haver contenidors amb tapa, i, si és possible, accionats per pedal, per al rebuig del material higiènic (mocadors de paper, mascaretes).

En espais tancats, les activitats esportives poden realitzar-se si es garanteix que es manté la distància de seguretat sempre que sigui possible, prioritant la distància davant d'altres mesures i sempre que no s'excedeixi el 50 % de la capacitat màxima permesa en la instal·lació i es pugui garantir una ventilació adequada.

Cal assenyalar el sentit de la circulació: establir i senyalitzar circuits d'entrada i sortida, tant a la instal·lació com a l'espai esportiu, els lavabos/vestidors, magatzems i altres espais, amb elements visuals que afavoreixin la circulació en un únic sentit. A més a més, es recomana marcar referències visuals a l'espai i en l'entorn que indiquin distàncies mínimes de seguretat.

Es recomana senyalitzar un espai específic perquè l'alumnat pugui dipositar les motxilles i jaquetes, i que en el procés pugui fer-ho de manera ordenada i evitant aglomeracions.

Cal mantenir la ventilació dels espais tancats destinats a les classes en tot moment i deixar les portes i finestres obertes sempre que sigui possible. Si no és possible, s'ha de ventilar durant almenys 15 minuts a l'inici i al final de la jornada i entre classe i classe, de manera que es pugui garantir que la concentració de CO₂ no supera les 800 ppm.

El professorat que coincideix per horari en el moment de desenvolupar la seva sessió s'ha de coordinar per a evitar aglomeracions en els accessos, vestidors, magatzem, zones per deixar els estris personals, etc.

Quan les sessions lectives es desenvolupin en instal·lacions externes, tant l'alumnat com el professorat estan subjectes a les normes establertes per la Conselleria d'Educació i Formació Professional i la Conselleria de Salut i Consum sobre seguretat i contenció de la COVID-19.

En la mesura del possible, s'han de coordinar amb el personal responsable de neteja del centre els horaris d'ús dels espais, equipaments i materials, per

afavorir-ne la desinfecció correcta i perquè es puguin realitzar les tasques de neteja i desinfecció entre grups, tenint en compte els recursos de personal.

2.1. Els vestidors

S'ha de mantenir en tot moment la capacitat de l'espai. Als vestidors es requereix que l'ocupació permeti un mínim de 3 m² per persona, excepte en els supòsits de persones que puguin necessitar assistència; en aquest cas, també es permetrà la utilització per part de l'acompanyant. En el cas dels grups estables de convivència es pot augmentar aquesta ocupació si duen mascareta.

S'ha de reduir en la mesura possible el temps d'estada als vestidors i evitar els grups o les petites aglomeracions a la sortida. S'ha d'intentar ser tan àgils com sigui possible a l'hora d'entrar a les classes i sortir-ne. Es recomana establir torns d'ús dels vestuaris per evitar-hi aglomeracions.

Es recomana també que l'alumnat vengui equipat des de casa amb la roba adequada per a la pràctica d'activitat física i, així, minimitzar l'ús dels vestidors.

Entre l'ús d'un grup i el d'un altre, quan es tracta d'una instal·lació tancada, el terra s'ha de desinfectar, així com també els equipaments sobre els quals pugui haver-hi hagut contacte.

No es poden consumir aliments dins del vestidor i s'ha de fer ús de la mascareta en tot moment. Es recomana no fer servir les dutxes.

3. El material

A l'hora de seleccionar un material per a la classe d'educació física s'han de tenir en compte els processos de preparació, separació i desinfecció, d'acord amb l'annex 3 d'aquesta Resolució, pautes de ventilació, neteja i desinfecció dels espais dels centres educatius davant la COVID-19.

Cal evitar compartir material i s'ha de prioritzar l'ús de material individual. En els grups estables de convivència es pot compartir el material, el qual s'ha de netejar en acabar la sessió.

Es recomana utilitzar pocs materials i prioritzar l'ús de material que sigui de més fàcil desinfecció, malgrat que no s'exclou expressament la possibilitat d'utilitzar qualsevol tipus de material esportiu.

S'ha d'evitar l'ús del mateix material en classes consecutives, excepte quan sigui factible desinfectar-lo entre classe i classe.



Cal evitar activitats en què s'hagin de tocar superfícies.

En acabar la classe, s'ha d'arreglar el material en un mateix lloc per poder-lo netejar. Després s'ha de desinfectar. Sempre que sigui possible i no comporti riscos, en funció de les característiques de l'alumnat, espais i recursos disponibles, convé implicar l'alumnat en el procés de neteja i desinfecció del material que ha utilitzat. Aquest fet no respon únicament a una mesura durant les sessions d'educació física, sinó també a un aprenentatge necessari que l'alumnat ha de ser capaç de reproduir en el seu dia a dia quan sigui necessari.

Es recomana que els alumnes duguin de casa, en una bossa: sabó de mans i/o gel hidroalcohòlic, una tovalloleta, material esportiu d'ús individual, una botella d'aigua i calçat de recanvi per a l'activitat física. S'ha d'evitar l'ús de fonts d'aigua.

Cal una correcta higiene del calçat: o bé s'ha de desinfectar el que es porta o bé se n'ha de dur de recanvi per a l'ús exclusiu en l'activitat física. Es poden utilitzar estores desinfectants.

4. Especificacions per als ensenyaments de formació professional de la família professional d'activitat física i esportiva i per als ensenyaments esportius de règim especial

La naturalesa i el currículum dels ensenyaments de formació professional de la família professional d'activitat física i esportiva i dels ensenyaments esportius de règim especial fan necessari i recomanable l'ús d'instal·lacions o espais singulars per al desenvolupament de continguts curriculars propis dels diferents mòduls professionals i d'ensenyament esportiu recollits en les seves programacions.

En aquests ensenyaments, a més de les consideracions generals realitzades en els apartats anteriors:

- a) S'ha de prioritzar la realització de les activitats a l'aire lliure i al medi natural.
- b) S'han de respectar, com a la resta d'activitats, les mesures d'higiene i protecció corresponents.
- c) En les activitats curriculars de platja i piscina, l'obligació de l'ús de la mascareta s'ha de complir, en qualsevol cas, als accessos, desplaçaments i passejades que es realitzin en aquests espais i instal·lacions.
- d) Atenent la singularitat dels espais utilitzats per al desenvolupament de les sessions, tals com pavellons esportius, piscines, pistes d'atletisme, etc., i quan aquestes sessions es realitzin en instal·lacions que no pertanyin a centres de la Conselleria d'Educació i Formació Professional, s'ha de dur a terme una adequada coordinació per garantir la seguretat i salut de les persones.



- e) Quan les sessions es desenvolupin en instal·lacions esportives externes, tant l'alumnat com el professorat estan subjectes a les normes pròpies de la Conselleria d'Educació i Formació Professional i de la Conselleria de Salut i Consum sobre seguretat i contenció de la COVID-19.
- f) Les instal·lacions esportives fora del centre escolar que siguin emprades per dur a terme les sessions d'educació física s'han d'entendre com una prolongació del mateix centre docent i, per tant, durant la realització d'aquestes sessions no és aplicable la capacitat dels espais establerta per a la resta d'activitats esportives en els poliesportius.
- g) Quan es fa ús d'instal·lacions externes, s'ha d'informar sobre les activitats a dur a terme i s'ha de sol·licitar als responsables de la instal·lació informació sobre els riscos i les mesures pròpies de prevenció i d'emergències, les quals seran d'obligat compliment per als usuaris.
- h) A les instal·lacions externes s'ha de limitar el contacte amb altres usuaris i s'ha de tenir en compte l'aïllament o la limitació d'accés i la sensibilització de les mesures.

5. Especificacions per als ensenyaments artístics de règim especial de dansa

En aquests ensenyaments cal seguir les consideracions generals dels apartats anteriors. Especialment, cal atendre els aspectes següents:

- a) Per a la realització d'activitats estàtiques d'intensitat mitjana o alta es requereix un mínim de 4 m² per persona.
- b) A banda de l'obligatorietat de l'ús de la mascareta que es determina en l'apartat 1.2.a), per a la realització en un espai tancat d'exercicis d'intensitat moderada o alta s'ha de dur la mascareta. A aquest efecte, el professorat ha d'organitzar la intensitat de les càrregues i els temps de recuperació, i realitzar les adaptacions oportunes per evitar problemes d'hipòxia o falta d'adaptació cardiorespiratòria a les exigències físiques.
- c) En cas que els exercicis d'intensitat moderada o alta es realitzin en un espai a l'aire lliure i sempre que es garanteixin les distàncies de seguretat a què es fa referència en l'apartat 1.1, s'asseguri el seguiment de les mesures d'higiene i de protecció, s'eviti el contacte físic i no es comparteixi material, es podran realitzar sense mascareta.

6. Normes específiques per a les activitats físiques en piscina

A l'hora de fer activitats físiques en piscina s'ha de tenir en compte el següent:

- a) El responsable dels grups que accedeixen a la piscina ha de dur un registre per controlar l'ús per part dels alumnes.



- b) És obligatori l'ús de la mascareta a la instal·lació, sempre que no s'estigui realitzant activitat física intensa o dins la piscina.
- c) El professorat sempre ha de dur la mascareta posada.
- d) S'ha de mantenir en tot moment una distància mínima d'1,5 m entre nedadors.
- e) Cada esportista/alumne ha de dur la seva pròpia botella d'aigua i no es pot compartir.
- f) És recomanable venir amb el banyador posat des de casa i reduir el temps que es roman al vestidor, al qual, en tot cas, caldrà seguir les normes d'ús i capacitat establertes per a la instal·lació.
- g) El professorat ha d'impartir les classes des de la vora de la piscina i evitar el contacte directe amb els alumnes.
- h) Les instruccions del docent es donaran fora de l'aigua i mantenint la distància de seguretat. S'ha de col·locar a les marques establertes a aquest efecte sempre que no pugui mantenir la distància de seguretat respecte de l'aigua durant les explicacions.