



**PROTOCOL DE DESENVOLUPAMENT DE  
COMPETICIONS DE  
TIR AMB ARC  
COMPETICIONS RECORREGUTS  
DE CAMP I 3D**

# **INDEX**

## **1. PRÒLEG**

## **2. INTRODUCCIÓ**

## **3. DISPOSICIONS GENERALS**

## **4. RECORREGUTS DE CAMP I 3D**

### **4.1 ABANS DE LA COMPETICIO**

- 4.1.1 Acreditacions, accessos i punts de trobada
- 4.1.2. Lliurament de dorsals i fulles de puntuació
- 4.1.3. Muntatge de material
- 4.1.4. Revisió de material
- 4.1.5. Avituallaments

### **4.2 DESEMBOLUPAMENT DE LA COMPETICIÓ**

- 4.2.1 Sèries de pràctiques
- 4.2.2 Sèrie de classificació
- 4.2.3 Rondes d'eliminació
- 4.2.4 Competicions per equips

## **5. FINALS INDIVIDUALS I EN TIR ALTERN**

## **6. CERIMÒNIES DE PREMIS**

## **7. RÈGIM SANCIONADOR**

## 1. PRÒLEG

El present document recull les normes i directrius que han de ser **d'obligat compliment en les competicions oficials de tir amb arc**, amb la fi de garantir una correcta organització i un desenvolupament segur de les mateixes, d'acord amb la situació d'excepcionalitat provocada per la COVID-19, sempre i quant s'autoritzi aquestes competicions.

Les recomanacions incloses en aquest protocol no eximeixen, en cap cas de **l'estricta compliment de les mesures establertes per les autoritats competents**.

Per això la Federació Catalana de Tir amb Arc presenta el "Protocol de desenvolupament competicions de tir amb arc després de l'estat d'alarma provocat pel COVID-19, dins dels principis de **prudència i responsabilitat**.

Des de la FCTA constatem la necessitat de que totes les competicions d'àmbit català garanteixin el compliment de les mesures de seguretat previstes amb l'objectiu d'evitar possibles contagis, i minimitzar així la propagació del virus, entre tots els agents que intervenen en els nostres esdeveniments, és per això que l'ànim d'aquest protocol no és altre que garantir la protecció de la salut i la seguretat de tots els esportistes, tècnics, jutges i personal d'organització.

El nostre protocol es un document viu, que evolucionarà d'acord amb les instruccions i recomanacions que puguin emetre les autoritats competents, per tant les mesures podran estar subjectes a canvis o modificacions. Qualsevol autorització del protocol serà publicat per la FCTA, informant de immediat a tots els estaments i agents implicats.

Mes enllà de les normes que seran aplicables a totes les competicions oficials de la FCTA s'apel·larà en qualsevol cas a la responsabilitat individual de cada un dels participants i persones involucrades en la organització, sent aquets els únics responsables del compliment del protocol.

## 2. INTRODUCCIÓ

Les normes descrites en el present document **seran de rang superior durant el seu període de vigència**, i prevaldran sobre la normativa de *World Archery*, la normativa 1401 de la *RFETA* o qualsevol altre normativa de competició existent. Els organitzadors, jutges o membres de comitès d'apel·lació tindran de prioritzar aquestes normes si existís contradicció entre elles i qualsevol altre normativa.

## 3. DISPOSICIONS GENERALS

Les federacions que comptin amb protocols validats, podran acreditar l'activitat i la competició que qualsevol organitzador desenvolupi a Catalunya [d'ara en endavant l'ACREDITACIÓ FEDERATIVA]. En qualsevol cas, els organitzadors d'activitat esportiva o competició en espai públic que requereixin d'autorització administrativa prèvia per al desenvolupament de la seva activitat, hauran d'acompanyar en la sol·licitud d'autorització la corresponent ACREDITACIÓ FEDERATIVA conforme les mesures de prevenció previstes per l'activitat s'adeqüen al protocol de la federació catalana corresponent. La intervenció de la federació esportiva corresponent en aquest sistema d'acreditació es limita a determinar l'adequació de les mesures de l'activitat al seu protocol propi, sense que sigui responsabilitat de la mateixa garantir l'aplicació durant el desenvolupament de la prova o competició.

## 4. RECORREGUTS DE CAMP I 3D

### 4.1 ABANS DE LA COMPETICIÓ

#### L'ORGANITZADOR

- Comunicarà i informarà de les mesures del PROTOCOL a les persones treballadores a càrrec, el voluntariat que hi participi i els participants de l'activitat. En aquest sentit, s'assegurarà de la disposició d'infografies informatives amb aquesta finalitat.
- Durà a terme una neteja inicial exhaustiva i la desinfecció dels espais i el material d'ús de l'activitat que aportí l'organitzador.
- Dotarà de material EPI a les persones treballadores i voluntàries que participen en el desenvolupament de l'activitat. El material ha de ser l'adequat per a la funció desenvolupada i, en cas d'incorporar més d'un element, aquests han de ser compatibles entre ells.
- Procurarà un sistema d'inscripció a l'activitat per mitjà telemàtic.
- Impedirà l'accés a l'espai de l'activitat a les persones que presentin símptomes relacionats amb la COVID-19.
- Establirà indicadors per a endreçar el flux de persones i els accessos i sortides de l'espai de l'activitat que procuri evitar la formació d'aglomeracions de persones.
- En la mesura del possible, col·locarà dispensadors del gel hidroalcohòlic en l'espai de l'activitat per al seu lliure ús de les persones participants.
- Nomenarà una persona responsable de vetllar pel compliment de les mesures previstes en el PROTOCOL, així com de les vigents en la normativa sanitària aplicable en cada moment.
- El responsable de compliment del PROTOCOL supervisarà el flux de trànsit en els accessos per evitar la formació d'aglomeracions.
- Registrarà el nom i cognom així com les dades de contactes de les persones participants en l'activitat; ja siguin esportistes, treballadores, voluntàries, organitzadores.
- En cas de tractar-se de competició, donarà d'alta l'activitat en el servei d'assistència mèdica telefònica habilitat per la Unió de Federacions Esportives de Catalunya.

#### 4.1.1 Acreditacions, accessos i punts de trobada

Tots els participants en les proves de Tir Camp i 3D han d'haver realitzat la seva corresponent inscripció a l'esdeveniment, en els terminis i a través de les plataformes digitals establertes per la FCTA, no acceptant-la participació de cap participant que no compleixi amb aquests requisits.

Per evitar aglomeracions en els accessos, i en funció de les característiques de l'espai en el qual es desenvolupin les proves, s'establiran diversos punts de control d'accés que vindran determinats per les patrulles a les que estiguin dividides els participants (per exemple, pel primer accés només podran entrar els esportistes corresponents a les patrulles de la 1 a la 12, pel segon només aquells que pertanyin a les patrulles de la 13 a la 24, etc.).

Al costat de cada punt d'accés hi haurà un espai habilitat perquè els esportistes als quals els correspongui aquesta entrada puguin abandonar el recinte, establint així circulacions diferents per als fluxos d'entrada i sortida.

A la seva arribada al recinte, el procediment que hauran de seguir els participants, que hauran portat posada la seva màscara en tot moment, és el següent:

- Sempre que sigui possible, arribarà al lloc de l'activitat amb la roba esportiva ja posada.
- El material i l'equipació esportiva pròpia haurà d'haver estat desinfectada abans del seu ús en l'activitat.
- Aportarà una declaració responsable conforme no presenta símptomes de tenir COVID-19 i, en cas d'haver passat la malaltia, declarar que ha superat el període de quarantena escaient. Així mateix, la declaració responsable haurà d'acreditar que no s'ha estat en contacte amb persones infectades o s'ha viatjat a zones en risc declarades oficialment en els 14 dies immediatament anteriors al de la signatura del document.
- Mantindrà la distància de seguretat en els seus desplaçaments fins abans d'iniciar l'activitat.
- Farà ús de la mascareta fins el moment d'iniciar l'activitat esportiva, sempre que sigui compatible amb la situació personal pròpia.
- Facilitarà les dades de contacte per al registre de les persones assistents a l'activitat.
- Esperar l'autorització d'accés després del mesurament de la seva temperatura corporal.
- Rentar-se les mans amb el gel hidroalcohòlic que trobaran en els accessos.
- Dirigir-se als punts de trobada corresponents.

En les competicions de Camp i 3D s'establiran, en funció de nombre de participants inscrits, diferents punts de trobada dins del recinte, per tal d'evitar aglomeracions, entre els quals es repartiran les diferents patrulles.

Els protocols específics d'accés, als diferents punts de trobada previstos, a més de les assignacions de patrulles per a la sèrie classificatòria, vindran detallats en la comunicació informativa que rebran tots els participants en els dies previs a la prova, i també estarà disponible a la pàgina web en la qual es podran seguir els resultats i classificacions de la prova.

Tindran terminantment prohibit l'accés al recinte en què desenvolupin les proves totes aquelles persones que no participin en les mateixes. A més, durant tota l'estada en el mateix, serà obligatori l'ús de mascareta per a tots els participants.

#### **4.1.2. Lliurament de dorsals i fulles de puntuació**

Els dorsals i fulles de puntuació corresponents a cada prova es lliuraran, de manera individual a cada esportista, per part de personal de l'organització durant la crida de les patrulles en el punt de trobada corresponent.

A cada patrulla se li farà entrega d'un polvoritzador amb una solució d'aigua i lleixiu.

Immediatament després de fer lliurament de tota la documentació corresponent a cada patrulla, de manera immediata i sense esperes innecessàries, es donarà la sortida cada patrulla cap a la seva diana d'inici de la competició.

Un cop estiguin situades totes les patrulles en la seva posició d'inici, es donarà el senyal de començament de competició, perquè totes ho facin de forma simultània.

#### **4.1.3. Muntatge de material**

Els esportistes de les proves de Camp i 3D hauran de muntar el material que necessitin per al desenvolupament de la competició a la zona d'aparcament disposada per als participants, amb anterioritat al seu accés a al camp i abans de dirigir-se a el punt de trobada assignat.

Per tant, els esportistes accediran al recinte tan sols amb el material indispensable.

#### **4.1.4. Revisió de material**

La revisió de material, obligatòria per a tots els esportistes en les proves de Camp i 3D, es durà a terme en els punts de trobada establerts.

Els jutges aniran convocant a cadascuna de les patrulles per procedir a la revisió de material dels esportistes que les componen. La revisió es desenvoluparà per patrulles, i no per categories, ja que pot donar-se el cas que els participants d'una categoria quedin dividits entre diferents punts de trobada.

En el moment de pesar la potència en la divisió d'arc compost, els jutges hauran desinfectar el pesa-arcs i l'esportista haurà de netejar-se les mans amb gel hidroalcohòlic abans de pesar-lo.

#### **4.1.5. Avituallaments**

Mentre aquest protocol es trobi vigent, en les competicions organitzades per la FCTA només s'oferirà aigua als participants. Els participants estan autoritzats a portar els seus propis aliments, que seran de consum individual i que, per tant, no podran compartir amb ningú sota cap concepte.

L'aigua es posarà a disposició dels participants de manera gratuïta per mitjà de ampolles d'aigua individuals. Els esportistes podran tenir accés a aquestes tant en els punts de trobada com a les zones d'avituallament disposades al llarg del recorregut cada 8 dianes.

Aquestes zones d'avituallament, ateses per personal de l'organització, serviran així mateix per a la recollida de deixalles i per poder recarregar els polvoritzadors amb la solució d'aigua i lleixiu.

## **4.2 DESENVOLUPAMENT DE LA COMPETICIÓ**

### **L'ESPORTISTA**

- Procurarà, sempre que sigui possible, mantenir la distància de seguretat i evitar el contacte amb altres participants.
- Procurarà una higiene i desinfecció de mans periòdica, sempre que sigui possible.
- Mantindrà els seus afers personals en la borsa pròpia que aporti a l'efecte.

### **LES PERSONES TREBALLADORES O VOLUNTÀRIES**

- Mantindrà la distància de seguretat.
- Farà ús de la mascareta sempre que sigui compatible amb la situació personal pròpia.
- Procurarà una higiene i desinfecció de mans periòdica.

## L'ORGANITZADOR

- Durà a terme ventilació creuada de forma periòdica l'espai de l'activitat en cas que es tracti d'instal·lació tancada.
- Desinfectarà després de cada ús el material que hagi de ser compartit pels esportistes durant l'activitat.
- Garantirà el subministrament de gel hidroalcohòlic en dispensadors fins a la finalització de l'activitat.
- El responsable de compliment del PROTOCOL supervisarà l'aplicació de les mesures, resoldrà i anotarà les incidències que s'ocasionin i serà l'interlocutor amb el servei d'assistència mèdica telefònica habilitat per la Unió de Federacions Esportives de Catalunya en cas que sigui necessari.

Les competicions de Camp i 3D es regiran pels reglaments de World Archery (WA), la normativa 1401 de la RFETA i pel present protocol, havent de complir les següents particularitats:

- L'ús de mascaretes serà obligatori en tot moment durant la competició, menys per als esportistes en el moment de tirar les fletxes. Aquests s'hauran de treure la mascareta en el moment d'agafar l'arc, i ha de tornar a col·locar un cop deixin l'arc i abans de dirigir-se a temptejar o a la zona d'espera.
- Durant tota l'estada al camp de tir, els participants intentaran mantenir una distància mínima interpersonal de 1,5 metres amb la resta dels participants, llevat els esportistes en el moment de tirar, si no fos possible.
- L'esportista no podrà canviar, excepte autorització expressa de l'organització, la seva posició de tir. Recordem que en el sorteig de patrulles es tindrà en compte si els esportistes són esquerrans o destres perquè en cap cas en les parelles de la patrulla es trobin cara a cara a l'hora de llençar. Per això es prega als esportistes que prestin especial cura a l'hora de realitzar la inscripció.
- Cada lloc de tir comptarà amb dos piquetes, que determinaran els llocs des on tirarà cadascun dels esportistes.
- En els casos en què les característiques del tir no permetin la col·locació de dos piquetes, o no es puguin garantir una distància mínima de seguretat, aquesta diana es podrà tirar, prèvia autorització d'un jutge, d'un en un.
- Els esportistes tiraran d'un en un.
- Els responsables de muntatge de camp han de vetllar perquè les piquetes des d'on tirin els i les esportistes garanteixin, tant la màxima distància possible entre els esportistes com que tots dos disposin d'un tret en condicions similars.
- En cap cas es muntaran en els recorreguts dianes amb quatre animals en els quals tirin els quatre esportistes alhora.
- Cada patrulla comptarà amb un polvoritzador, amb una solució d'aigua i lleixiu, amb el qual desinfectar cada diana després de passar per ella en el seu recorregut.
- Tan sols el personal d'organització podrà moure una diana o canviar els papers.

#### **4.2.1 Sèries de pràctiques**

En les competicions de Camp i 3D es posaran a disposició dels esportistes tants camps d'escalfament com a punts de trobada s'hagin establert, de manera que es evitin aglomeracions i poder garantir la distància mínima interpersonal.

En funció del nombre d'esportistes inscrits, es pot donar el cas que els responsables de l'esdeveniment, de manera conjunta amb els jutges designats, estableixin un sistema de torns en les tirades de pràctiques per garantir que tots els esportistes puguin iniciar la seva participació en el campionat en igualtat de condicions.

#### **4.2.2 Sèrie de classificació**

Les rondes de qualificació en les competicions de 3D constaran de dos recorreguts de 24 dianes cadascun, mentre que en les competicions de Camp les sèries de classificació constaran de dos recorreguts de 12 dianes desconegudes i 12 dianes conegudes.

L'accés als recorreguts corresponents es realitzarà des dels punts de trobada.

Durant el desenvolupament de la sèrie de classificació, les patrulles no poden, en cap cas, abandonar el camp de competició, llevat que comptin amb l'autorització expressa de els jutges, per tal d'evitar aglomeracions innecessàries.

El tempteig de les puntuacions de les fletxes dels esportistes que componen les patrulles durant el round classificatori es durà a terme, únicament i exclusivament pels esportistes amb dorsal B i C, sent els únics que podran anotar les puntuacions de la patrulla de manera individual. Abans de procedir a recollir les fletxes, els esportistes hauran desinfectar les seves mans amb gel hidroalcohòlic.

Serán ells els que, de manera directa, lliuraran aquestes fulles de puntuació als responsables de la gestió dels resultats de la prova tota vegada finalitzin el recorregut corresponent. Els fulls de puntuació, que seran de paper, hauran d'estar degudament emplenades i signades pels esmentats responsables.

No s'admeten resultats ni classificacions, parcials o totals, penjats en paper als taulers informatius per tal de per evitar aglomeracions al voltant d'aquests. Els resultats i classificacions estaran disponibles, després de la conclusió de cada torn de tir, en la pàgina web corresponent, podent ser consultats a través de qualsevol dispositiu mòbil i, si fos possible, s'anunciaran per megafonia.

Com s'ha comentat amb anterioritat, a cada patrulla se li farà entrega d'un polvoritzador amb una solució d'aigua i lleixiu perquè, després de temptejar i extreure les fletxes de cada diana, aquesta sigui desinfectada.

#### **4.2.3 Rondes d'eliminació**

En les sèries eliminatòries dels Campionats de Catalunya de Camp i 3D s'hauran complir totes les mesures indicades fins al moment en el punt 6.2 d'aquest protocol, amb l'excepció que les tasques de desinfecció de les dianes emprades en les eliminatòries correspondran a el personal de l'organització de la prova.

#### **4.2.4 Competicions per equips**

A l'igual que ho ressenyat en el punt anterior, s'aplicaran en els enfrontaments per equips totes les directrius establertes en aquest protocol en el seu punt 6.2.

De la mateixa manera, serà el personal de l'organització el responsable de desinfectar cada diana emprada en les eliminatòries per equips després de cada tirada.



Cada equip designarà un representant, que serà l'únic autoritzat per recollir les fletxes i temptejar després del final de cada tanda, i la resta dels components esperaran a la zona de tir.

## 5. FINALS INDIVIDUALS I EN TIR ALTERN

Quan en una competició es tirin les finals per les medalles de manera individual i en format de tir altern, malgrat que resulti molt senzill en aquests casos mantenir la distància interpersonal de seguretat, s'han de tenir en compte les següents particularitats:

- Quan es realitzin les presentacions dels finalistes, tots dos es col·locaran a banda i banda de jutge a càrrec de la final, mantenint cada un una distància de 1'5 metres amb respecte a aquest. Tots ells hauran de portar la mascareta posada en tot moment.
- Els tècnics que acompanyin els esportistes han de portar mascareta en tot moment i en tot moment han de mantenir la distància mínima interpersonal de 1'5 metres amb tots els participants en l'esdeveniment.
- Els marcadors i els jutges que es trobin en la línia de dianes han de portar mascaretes en tot moment i mantenir entre ells una distància mínima interpersonal de 1'5 metres.
- Els esportistes que accedeixin a les finals que es disputen en el format de tir altern hauran de disposar de, al menys, 6 fletxes, amb la finalitat que cada tres fletxes tirades en cada tanda puguin ser retornades a l'arquero en les màximes condicions d'higiene.
- En cap cas, el personal que porti les fletxes per retornar-als esportistes podrà entrar en contacte amb elles, havent de portar-les en un tub en el qual el marcador de l'esportista les dipositi després de la seva extracció i de què el mateix esportistes les prengui.

## 6. CERIMÒNIES DE PREMIS

El pòdium ha de tenir la mida suficient com per garantir la distància mínima interpersonal dels esportistes. Aquest es muntarà a la zona central del camp de tir, i la resta dels participants que assisteixin a la mateixa es distribuïran al llarg de el camp de tir de manera que puguin mantenir-la distància mínima de seguretat entre ells.

A la cerimònia del premi de cada categoria, els tres medallistes seran cridats al pòdium, accedint a ell en fila amb una separació mínima de 1'5 metres, fins a col·locar cada un d'ells darrere del seu calaix corresponent. En el moment en què siguin nomenats pujaran a el mateix i saludaran el públic amb la mascareta posada.

Quan els tres medallistes estiguin pujats al pòdium, un responsable de l'organització, portant mascareta i pantalla protectora, s'acostarà als medallistes portant les tres medalles, detenint-se davant de cada un dels esportistes perquè siguin els propis esportistes els que les recullin de la safata (primer el tercer classificat, després el segon i finalment el primer classificat) i posteriorment se les pengin.

Entre cada premi, la persona responsable de l'organització a càrrec de les medalles desinfectarà la safata i col·locarà en aquesta les medalles corresponents a la següent categoria.

No hi haurà salutacions entre els medallistes ni salutacions a les autoritats, que romandran al costat de la taula del premi, amb mascareta i mantenint una separació mínima de 1'5 metres. No estarà permesa l'habitual foto de família amb els tres medallistes compartint el primer calaix del pòdium.

## **7. RÈGIM SANCIONADOR**

Totes les directrius establertes en el present document són d'obligat compliment per part tots els agents que intervenen en el desenvolupament d'una competició. Tots aquells que no compleixin amb alguna de les normes recollides en el protocol rebran un avís a manera d'amonestació, que, en el cas dels esportistes o tècnics, hauran de ser registrades en les pròpies fulles de puntuació dels primers, per deixar constància d'aquestes. Rebre un tercer avís comportarà, de manera automàtica i directa, la desqualificació i la expulsió de la competició a tots els efectes.

Les úniques persones amb capacitat d'amonestar als participants seran:

- El director de la prova
- El responsable de compliment del protocol de la FCTA (en cas algú diferent a director de la prova)
- El president de el Comitè Nacional de Jutges
- Els membres del Comitè de Jutges designats per la prova

## **DESPRÉS DE L'ACTIVITAT**

### **L'ESPORTISTA**

- Mantindrà els seus afers personals en la borsa pròpia que porti a l'efecte.
- Mantindrà la distància de seguretat en els seus desplaçaments i de 3 metres en els vestuaris i dutxes.
- Farà ús de la mascareta, sempre que sigui compatible amb la situació personal pròpia.
- Evitarà la permanència innecessària en l'espai de l'activitat.

### **LES PERSONES TREBALLADORES I VOLUNTÀRIES**

- Mantindrà la distància de seguretat en els seus desplaçaments.
- Farà ús de la mascareta, sempre que sigui compatible amb la situació personal pròpia.
- Evitarà la permanència innecessària en l'espai de l'activitat.

### **L'ORGANITZADOR**

- El responsable de compliment del PROTOCOL supervisarà el fluxe de trànsit en la sortida per evitar la formació d'aglomeracions.
- Guardarà el registre d'assistents i participants així com les declaracions responsables aportades per un termini mínim de 30 dies naturals des de la data de l'activitat i estarà a disposició de les autoritats sanitàries en cas que sigui requerit com a conseqüència de positius en contagi per COVID19.

FEDERACIÓ CATALANA DE TIR AMB ARC

Barcelona 3 octubre 2020

## PROTOCOL PER A LA UTILITZACIÓ DE MASCARETES QUIRÚRGIQUES



### mascaretes quirúrgiques

#### com posar-te-la

Abans de manipular la mascareta, **renta't les mans** amb aigua i sabó o desinfecta-les amb alcohol o gel hidroalcohòlic.

**Agafa la mascareta pels laterals** sense tocar cap part interior.

Col·locar les gomes darrera de les orelles i **tapa amb la mascareta la barbata i el nas**, assegurant que no hi ha espais lliures entre la cara i la mascareta.

**Ajusta-la al pont del nas.**

#### com retirar-la

Abans de retirar la mascareta, **renta't les mans**.

Per retirar-la agafa-la **per les nanses laterals** sense tocar el cos de la mascareta.

**Un cop retirada, rentat les mans** seguint el protocol.

#### durada i reutilització

Et recomanem un **màxim de 4 hores seguides d'ús**.

**Després de ser utilitzada, si està en bones condicions** (no humitejada o amb pèrdua de consistència) doblegar la mascareta amb la part externa cap a l'interior i guardar-la en una bossa de paper tancada.

**Quan la vulguis tornar a utilitzar**, segueix novament el protocol per posar-la.

**Quan ja no es pugui tornar a utilitzar**, doblegar la mascareta amb la part externa cap a l'interior i dipositar-la en una bossa tancada pel seu rebuig.

Les mascaretes **no es llencen al contenidor de plàstic**, sinó al de rebuig.

**No has de rentar-les amb aigua i sabó**, no aguantarien el tractament.

**No has de polvoritzar-les amb alcohol**, ja que s'alteren les propietats repel·lents de l'aigua que té la mascareta, fonamental perquè actuï com a barrera de les nostres gotetes de saliva.

#### advertiments

La mascareta ha d'estar sempre a la seva posició correcta, **no en el coll, ni en el front, etc.**

La mascareta **no es retira mai** per parlar, tossir, etc.

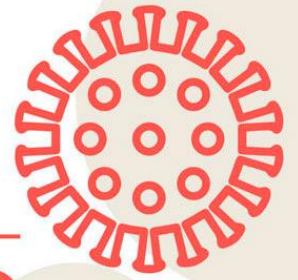
La mascareta **no es toca i mai s'ha de ficar el dit per dins**.

La mascareta ha de ser usada sempre del mateix costat, **no se li dóna la volta**.

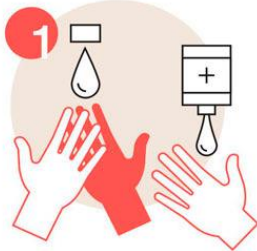
**No comparteixis** la teva mascareta amb altres persones.

# Higiene de mans.

## Tècnica del rentat de mans amb sabó



De 40 a 60 segons



1 / Un cop us heu mullat les mans amb aigua, apliqueu-vos-hi sabó.



2 / Friccioneu un palmell amb l'altre



3 / Friccioneu el palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra i viceversa.



4 / Friccioneu un palmell amb l'altre amb els dits entrelaçats.



5 / Friccioneu el dors dels dits contra el palmell oposat amb els dits travats.



6 / Friccioneu per rotació els dits de la mà esquerra tancada al voltant del dit polze dret i viceversa.



7 / Friccioneu per rotació les puntes dels dits juntes contra el palmell de la mà contrària i viceversa.



8 / Esbandiu-vos les mans.



9 / Eixugueu-vos les mans amb una tovallola de paper.



10 / Utilitzeu el mateix paper per tancar l'aixeta.

Per a més informació, consulta  
[canalsalut.gencat.cat/coronavirus](https://canalsalut.gencat.cat/coronavirus)