

CLUB BÀSQUET CUBELLES

Tlf. 627.437.052 activitats@cbcubelles.com // pepecabedo73@gmail.com

www.cbcubelles.com

TECNIFICACIÓ

2021

C.B.CUBELLES



INDEX

6º TECNICUBIS

1. HORARIS
2. DADES D'INTERÈS.
3. NORMATIVA I CONSELLS.
4. PROTOCOLS ESPECÍFICS
5. REQUISITS GENERALS SOBRE PREVENCIÓ EN L'ÀMBIT DE LA SALUT
6. NORMATIVA PER ENTRENADORS I COORDINADORS
7. FUNCIONS I OBJECTIUS
8. PROTOCOL D'ACTUACIÓ D'ACCIDENTS.
9. CONTACTE.

CLUB BÀSQUET CUBELLES

Tlf. 627.437.052 [/activitats@cbcubelles.com](mailto:activitats@cbcubelles.com) // pepecabedo73@gmail.com

www.cbcubelles.com

6º TECNICUBIS

El Club Bàsquet Cubelles posarà en marxa el 6º Campus de tecnificació i perfeccionament. Creiem en la importància d'aquesta base perquè són classes de vital importància ja que l'evolució dels nens es palpa l'instant, el Campus TECNICUBIS tindrà una durada de 16 hores, les quals treballarem tots els aspectes principals del nostre esport. El curs serà realitzat per gent experta en aquest àmbit capitanejada per:
Rubén Hernández (entrenador del nostre sènior masculí amb titulació NACIONAL)
Alex Martí (entrenador del infantil femení)

1. HORARIS:

4 setmanes de TECNICUBIS (Mes de juliol)

Dies: dilluns, dimecres y divendres.

Horari: 17:30h a 19:00h

2. DADES D' INTERES.

Destinataris: Dirigit a nens que estiguin jugant a bàsquet i vulguin aprendre més d'aquest esport.

CISTELLA PETITA: 6 A 10 anys.

CISTELLA GRAN: 11 A 16 anys.

Dies: De l'05 al 30 de juliol - dilluns, dimecres i divendres.

Espai d'entrenaments: Pavelló PAV 1, pavelló PAV 2, pavelló semi descobert.

Sessió informativa per a pares i mares dels nostres entrenaments tècnics:

Qualsevol dubte al nostre email activitats.cbcubelles@gmail.com, els nostres

CLUB BÀSQUET CUBELLES

Tlf. 627.437.052 [/activitats@cbcubelles.com](mailto:activitats@cbcubelles.com) // pepecabedo73@gmail.com

www.cbcubelles.com

tècnics us contestaran per tots els dubtes que tinguin, (tema higiene, conceptes de Treball, etc ...)

Inscripcions: A partir de l'17 de Maig, no hi ha límit de finalització (places limitades).

Inscriure: Via web: www.cbcubelles.com.

Preus

Preu: 120€ les 4 setmanes.

4 setmanes d'estada campus d'estiu **OFERTA TECNICUBIS 90€**

Setmanes soltes: 40€

Mètode pagament: Ingres/Transferència bancària. VISA, efectiu. Banc: BBVA.

Concepte: Nom i Cognoms jugador/tecnificació Estiu CB Cubelles

Pagament: Ingres bancari/Transferència bancària

Banc: BBVA

Concepte: **Nom i cognoms jugador / Campus Estiu**

Compte bancari: ES73 - 0182 – 6076 – 81 – 0202916188

CONTACTES: Telèfons:

- 627 437 052 (COORDINADOR ESPORTIU)
- Web: www.cbcubelles.com
- Correu electrònic: activitats.cbcubelles@gmail.com / pepecabedo73@gmail.com

3. NORMATIVA I CONSELLS

❖ NORMATIVA GENERAL I CONSELLS PER AL BON FUNCIONAMENT DE LA TECNIFICACIÓ

Un dels principals valors que volem transmetre es el **respecte**. El qual és imprescindible per a tota persona i en qualsevol àmbit. Així doncs, es dona per suposat que aquest, es tindrà cap a tots els participants i familiar, entrenadors/es, coordinadors, conserges, entre altres. En la mateixa línia, transmetrem i educarem amb aquest valor tant important i imprescindible per nosaltres.

Es important portar la indumentària adequada per fer esport, ja que és bàsic. El que s'haurà de portar és: samarreta, pantalons esportius (no texans) i calçat esportiu amb mitjons, no xancletes de cap tipus. Tampoc són recomanables les sabates tipus "victoria", ja que no són gens adequades, i poden ser lesives en la pràctica esportiva.

A causa de la pandèmia i per Seguretat, els nens / es no podran dutxar-se com en anteriors ocasions, així que a l'acabar l'entrenament hauran de sortir de l'recinte. Per això, els jugadors vindran canviats des de casa per començar l'entrenament.

Abans de començar els entrenaments, tots els nens hauran de passar reconeixement de la seva temperatura i rentat de mans.

Qualsevol comportament fora del respecte que expliquem i qualsevol falta i mala conducta serà, tractada i si és necessari sancionada com els entrenadors juntament amb el coordinador creguin adient per tal de corregir aquestes actituds. En cas de reiteració o faltes de conducta molt greus podrien suposar l'expulsió temporal o definitiva del entrenament.

Per la situació actual COVID19, tindrem uns requisits generals per poder participar en els entrenaments.

3.1. Requisits generals per a participar en les activitats (entrenaments tècnics)

Els/les participants a les activitats han de complir alguns requisits per a preservar la salut del grup, com poden ser:

- Absència de malaltia i de simptomatologia compatible amb la COVID-19 (febre, tos, dificultat respiratòria, malestar, diarrea...) o amb qualsevol altre quadre infecciós 1.
- No convivents o contacte estret amb positiu confirmat o simptomatologia compatible en els 14 dies anteriors.
- Calendari vacunal actualitzat 2 (exceptuant vacunacions posposades pel període de confinament).

Requisit per a la inscripció.

- En infants o adolescents amb patologies prèvies de base caldrà que siguin valorats pels serveis mèdics de manera individual la idoneïtat de participar en determinats tipus d'activitats, donat que són població de major risc enfront a la COVID-19.

1 Per a reincorporar-se de nou a l'activitat els infants han d'estar asimptomàtics durant 48 hores en el cas de simptomatologia no COVID-19 i 14 dies quan es tracti de simptomatologia compatible.

2 En el cas d'infants no vacunats o infants amb el calendari pendent d'actualització, caldrà garantir un interval mínim de 15 dies entre la vacunació i l'inici de l'activitat.

El tutor/a legal de l'infant juntament amb la fulla d'inscripció haurà de signar una declaració responsable, a més del permís previst al Decret 267/2020, que l'infant / adolescent reuneix els requisits de salut abans esmentats i de coneixement del context de pandèmia actual i les circumstàncies i risc que comporta.

4. PROTOCOLS ESPECÍFICS

Cada activitat haurà de crear els següents protocols que seran validats per la DG de Joventut.

- Document d'adaptació de mesures de seguretat i higiene (un document explicatiu de com aplicarà les mesures de seguretat i d'organització d'acord amb aquestes indicacions).
- Protocol específic sobre ús i desinfecció dels espais, de l'utilatge propi de les activitats i de la gestió dels espais d'emmagatzematge.
- Protocol de seguretat que haurà d'incorporar la possibilitat que en cas d'evacuació o allunyament per risc o emergència greu, no es podrà fer ús d'espais on no es garanteixi la distància de 2 metres o el seu ús serà el mínim possible fins a poder organitzar el retorn a l'origen (domicilis)

5. REQUISITS GENERALS SOBRE PREVENCIÓ EN L'ÀMBIT DE LA SALUT

1) Rentat de mans sistemàtic

Caldrà un rentat de mans habitual a l'inici i al final de cada activitat. S'entrenarà als infants i adolescents en la tècnica del rentats de mans efectiu (OMS, 2020). S'especificarà el procediment concret de rentats de mans en els protocols complementaris.

Cal que es garanteixi l'existència d'un punt de rentat de mans per a cada grup de convivència (tot i que pot ser d'ús compartit garantint la distància de seguretat), amb disponibilitat de sabó amb dosificador i tovalloles d'un sol ús.

2) Llistats de comprovació de símptomes

Diàriament caldrà comprovar l'estat de salut d'infants, adolescents i entrenadors per garantir que poden participar als entrenaments amb seguretat per a ells i per a la resta de persones del seu entorn.

Es facilitaran check-lists per a la ràpida identificació de símptomes als nens, nenes i adolescents, a la seves famílies o persones tutores i als monitors/es. A l'arribada dels jugadors es farà una comprovació de la temperatura (termòmetre frontal). Es recomana també la comprovació diària símptomes en els monitors/es. A tal efecte el monitoratge pot fer ús de l'aplicació mòbil STOP COVID 19 CAT.

El resultat de les mesures de temperatura corporal dels infants i adults haurà de quedar degudament registrat o documentat i a disposició de les autoritats competents per al seu control.

3) Distància de seguretat

Els jocs i les activitats esportives es podran realitzar amb els ràtios d'infants o adolescents que estipula el Decret 276/2016 per tal de facilitar les mesures de distanciament físic.

4) Requisits generals sobre neteja i desinfecció de les instal·lacions i del material

És necessari ventilar les instal·lacions interiors 3 vegades al dia un mínim de 10 minuts per ventilació. Aquestes ventilacions s'hauran d'efectuar evitant la presència de separacions o obstacles que la dificultin o evitin.

La neteja i la posterior desinfecció d'espais es realitzarà amb una periodicitat diària. Cal garantir la desinfecció d'aquelles superfícies d'ús més comú com el poms de les portes, les baranes de les escales, safates de menjar, fonts d'aigua,

CLUB BÀSQUET CUBELLES

Tlf. 627.437.052 [/activitats@cbcubelles.com](mailto:activitats@cbcubelles.com) // pepecabedo73@gmail.com

www.cbcubelles.com

Tot això es farà càrrec l'ajuntament, campus del matí i tecnificació de la tarda. Hauran desinfectar les Instal·lacions, lavabos, pavelló. El material utilitzat es farà càrrec de netejar i desinfectar el club.

El material emprat en les diferents activitats no podrà ser compartit entre diferents infants si no se'n fa una desinfecció després del seu ús.

5) Entrades i sortides

En les hores i dies d'inici i final de l'activitat, aquestes accions es faran de forma esglaonada per evitar aglomeracions i sempre mantenint la distància de seguretat i aprofitant els possibles diferents accessos a la instal·lació. Les persones que recullin els infants i adolescents hauran de guardar també les distàncies fora de les instal·lacions.

Per tal d'evitar aglomeracions en aquests moments punta, també és aconsellable disposar d'espais alternatius propers al lloc de realització de l'activitat per descongestionar accessos.

6) Delimitació d'espais

Caldrà delimitar clarament les zones de l'activitat: espai de cada grup de convivència, espai d'activitats, espais comuns, espais d'entrada i sortida. Es poden fer servir espais de forma compartida, sempre que s'utilitzin en grups petits i que garanteixin la distància de seguretat.

7) Personal de suport

Les persones encarregades d'intendència i les que tinguin contacte amb persones externes a l'activitat, no podran tenir contacte amb les persones participants i sempre hauran de ser les mateixes.

6. NORMATIVA PER ENTRENADORS I COORDINADORS

Així com els nois i noies participants del campus tenen unes poques normes a respectar, els entrenadors i coordinadors vetllarem per la nostra funció, a seguint unes línies bàsiques imprescindibles pel bon funcionament del campus:

- Serem puntuals.
- Avisarem amb antelació i justificarem les faltes d'assistència.
- Acompanyarem sempre als infants, mai estaran sols.
- Passarem llista d'assistència i comptarem els nois i noies de cada grup en qualsevol canvi d'espai.
- Utilitzarem un llenguatge adequat a l'edat de cada grup de nois i noies.
- Per suposat, no es fumarà ni es prendran begudes amb alcohol dintre del recinte del poliesportiu durant l'horari de l'entrenament tècnic, ni mai davant dels nois i noies durant aquesta activitat.
- Atendrem als nois i noies i als seus familiars amb respecte, per suposat, ja que així ens atendran a nosaltres.
- Normatives d'higiene COVID 19

7. FUNCIONS I OBJECTIUS

L'Objectiu principal i general és que els nens passin una tarda diferent i jugant per anar aprenent del seu esport favorit.

Treballarem Situacions d'1 contra 0 i millorarem la seva tècnica individual.

Un cop a la setmana, tindrem visites d'entrenadors, jugadors de categories altes perquè ens donin una classe diferent.

Amb tot això pretenem que els nois i noies de Cubelles, del club i aquells que hi vulguin participar s'ho passin d'allò més bé amb aquests eixos i valors a seguir i treballar.

COMPANYERISME	HIGIENE	LIDERATGE
RESPECTE	TECNICUBIS	CREATIVITAT
RESPONSABILITAT	IGUALTAT	ESPORTIVITAT

8. PROTOCOLS D'ACTUACIÓ D'ACCIDENTS.

En casos d'accidents, haurem de distingir entre accidents lleus i greus. Els monitors i coordinadors de la tecnificació aplicarem per als accidents lleus els primers auxilis bàsic adquirits en els cursos de les seves respectives titulacions, com podria ser una petita ferida, cops i contusions lleus o mals gestos durant el campus.

A partir d'aquí i per a casos més greus, pels quals no en tenim coneixements ni titulació seguirem al peu de la lletra i per ordre el següent protocol: **PAS**

- **Protegirem a la víctima:** Vigilarem que la víctima de l'accident o situació de malestar estigui en un lloc on no es pugui agreujar la seva situació
- **Avisarem i demanarem ajuda:** Depenent de la gravetat demanarem ajuda i trucarem als serveis mèdics, avisant als pares, per suposat, tan bon punt la situació ho permeti.

CLUB BÀSQUET CUBELLES

Tlf. 627.437.052 [/activitats@cbcubelles.com](mailto:activitats@cbcubelles.com) // pepecabedo73@gmail.com

www.cbcubelles.com

- **Socórrer:** Només podrem socórrer i actuar quan la situació ho permeti i quan estiguem capacitats i autoritzats per fer-ho i sense que pugui agreujar l'incident.

Omplir l'informe d'accident: Disposem d'unes fitxes d'accidents i incidents en funció de si fan falta serveis mèdics o no.

9. CONTACTES

NOM	TELÈFON	CORREU ELECTRÒNIC	CÀRREC
Club Bàsquet Cubelles	627 437 052	activitats.cbcubelles@gmail.com	Club
Pepe Cabedo	627 437 052	pepecabedo73@gmail.com	Director Esportiu

CLUB BÀSQUET CUBELLES

Tlf. 627.437.052 [/activitats@cbcubelles.com](mailto:activitats@cbcubelles.com) // pepecabedo73@gmail.com

www.cbcubelles.com

TECNI CUBIS

6º Campus tecnificació i perfeccionament

Les 4 setmanes de Juliol, del 5 al 30.

De dilluns, dimecres i divendres de 17:30h a 19:00h

4 setmanes d'estada

Campus d'Estiu

OFERTA

TecniCubis

"90€ les 4 setmanes"

PREU

120€

les 4 setmanes

Setmanes soltes 40€

Aquest estiu,
"Tecnifica't"

Treball:

**Tècnica individual de cada jugador,
de manera específica i individualitzada**

Fonaments Tècnics a treballar:

Mecànica de tir

Domini de pilota

1 c 1 de cara a cistella

1 c 1 d'esquena a cistella

"Aigua i samarreta Tecnicubis inclosa"

Amb la col·laboració



Contacte: Pepe Cabedo (Director Tècnic) tlf: 627437052 www.cbcubelles.com activitats@cbcubelles.com
Compte: ES73 - 0182 - 6076 - 81 - 0202916188 // Concepte: Nom i Cognom jugador/a / tecnicubis