



## **FEDERACION FORMOSEÑA DE VOLEY**

Fundada el 22 de Agosto de 2014 – PJ Nº 543/14

Fontana 1.335 – Formosa Capital

### **PROTOCOLO PARA ACTIVIDAD DEPORTIVA BEACH VOLEY COVID-19**

*1-INTRODUCCION: Teniendo como objetivo establecer las medidas seguras para el regreso a las actividades minimizando el riesgo a contagios en el ámbito provincial, basado en las recomendaciones y exigencias de las autoridades sanitarias y ejecutivo provincial, establecer así nuevas normas de higiene sanitarias en un esquema de regreso ordenado y seguro para retomar las actividades.*

*El deporte cumple un rol social importante que no puede ser reemplazado por la actividad física en el hogar y sigue siendo una herramienta para fortalecer a los individuos y a la sociedad en su conjunto, así también debemos considerar que lleva mucho tiempo la construcción del deportista desde lo físico, psíquico y técnico, características que pueden perderse drásticamente al no poder realizar el gesto deportivo específico como ocurre en este contexto*

*2- FUNDAMENTACION Y OBJETIVOS : Es fundamental contar con el esfuerzo de todos de modo que se cumplan en tiempo y forma las acciones tendientes a prevenir y disminuir las consecuencias del virus dentro de un marco de seguridad ,higiene sanitaria que sustenta y motiva la función que el estado tiene encomendada .Ante la presentación del ejecutivo del PLAN DESESCALADA de la cuarentena este protocolo tiene como objetivo establecer pautas seguras para el regreso a la actividad deportiva al aire libre por eso este documento tiene como objetivo proporcionar las guías básicas para la práctica deportiva en el entorno actual de afectación global covid-19 ,definiendo pautas de aplicación antes, durante y después de la práctica del deporte beach vóley , está destinado a todos los que entrenen en la provincia de FORMOSA, y estén vinculados en la gestión sean deportistas, profesores ,preparadores físicos ,personal de mantenimiento .*

## ESPACIO FISICO

*El documento está estructurado para su aplicación en canchas y playones deportivos y en ambientes abiertos donde se practica beach vóley, está diseñado para espacio de una cancha o dos canchas lo cual aumenta la cantidad de participantes siendo sumamente importante los espacios bien delimitados e higienizados y aplicando siempre el distanciamiento de 2 METROS y la personalización de cada elemento a utilizar así como de cada sector donde se lleva a cabo el trabajo de entrenamiento.*

*Recomendaciones en cuanto al cuidado y desinfección ,los principales actores involucrados( entrenadores ,asistentes y empleados de mantenimiento ) en las instalaciones donde se desarrollaran los entrenamientos deberán ser capaces de reconocer síntomas de COVID-19 y poder actuar mediante medidas de evacuación comunicación con el personal de salud que se ocupara del caso ,exhibiendo los números telefónicos y puntos de contactos con autoridades sanitarias locales ,aplicar y hacer cumplir las medidas higiénico - sanitarias en el espacio que se desempeñase .seleccionar el medio de transporte al lugar del entrenamiento aplicando todos los resguardos para evitar ser un agente de transporte del virus (en lo posible evitar el transporte público )*

*Utilizar barbijo (tapa boca nariz y mentón) durante el traslado y hasta llegar al espacio a desarrollar la actividad y también a su regreso al hogar.*

*Los elementos y espacios a utilizar durante el entrenamiento deberán estar limpios y desafectados con (lavandina en agua ,alcohol, sanitizantes ) productos recomendados por autoridades sanitarias siempre antes y después de cada grupo así también deberá una sola zona de acceso al lugar de entrenamiento y otra zona de salida ,en la de acceso contara con los elementos desinfectantes para calzados (trapos de piso diluidos con lavandinas o sanitizantes ) donde también se controlara temperatura del ingresante así como se le suministrara para el lavado de manos (alcohol, jabón o algún desinfectante ) se registrara su temperatura e ingreso y procedencia para ello se deberá tener el personal para hacer cumplir y constatar con dichas medidas se cumplan ,tener un espacio donde dejen sus pertenencias personales sin que tomen contacto con pertenencias de otras personas .*

*Vestuarios y duchas deberán estar cerrados solo el acceso al baño será ingresando controlado de una persona por vez y deberán contar papel*

*higiénico, jabón y toallas descartables ,se quitaran de los lugares de entrenamientos todos los elementos que no sean necesarios para el desarrollo de la actividad y tampoco se permitirá el acompañamiento al lugar donde se encuentran los entrenamientos de amigos , padres o familiares salvo que el lugar cuente con tribunas o espacios amplios y estos deberán ser demarcados como zonas de espera pero siempre cumpliendo con el distanciamiento social .*

## ORGANIZACIÓN DE LAS PERSONAS

*Todas las personas que se encuentren ASINTOMATICAS y presenten buen estado de salud será admitidas en sus distintos roles o funciones y deberán declarar haber cumplido la CUARENTENA Y NO HABER ESTADO EN CONTACTO CON PERSONAS AFECTADAS DE COVID-19 ,las persona a realizar la actividad deberán trabajar con los elementos básicos de protección personal (barbijos ,mascara, guantes ,alcohol en gel o sanitizantes ,durante el entrenamiento cada jugador al igual que los técnicos y asistentes deberán disponer y de estricto uso exclusivo una toalla individual, botella de agua y su kit de barbijo y alcohol en gel ,se recomienda usar barbijo solo en los momentos e inicio de la actividad o mientras se dicten las consignas de trabajo ,evitar todo tipo de contacto físico (saludos como estrechar las manos ,besos ,abrazos también haciendo mucho hincapié en tocarse la cara ,nariz, ojos y boca ,cubrirse la nariz ,cuando se estornude ,con el pliegue del codo o pañuelo descartable ,tampoco se debe salivar en el suelo ,no podrán compartir o intercambiar indumentaria ,repetir el lavado de manos o higienización cada 30 minutos ,los materiales con los que tengan contacto deberán estar recubiertos con material plástico o cuero para que se aptos para su desinfección constante ,tampoco se podrá compartir infusiones de un mismo recipiente (mates, agua, jugos y o cualquier bebida ).*

## ENTRENAMIENTOS

En esta fase se dará comienzo al inicio de los entrenamientos adaptados a las circunstancias del covid-19. Para el mismo se proponen diversas etapas:

Paso 1: Diagnóstico, evaluación y análisis de la situación actual en contexto Covid-19 y protocolos generales, para luego hacer lo propio con los referentes (ENTRENADORES Y ASISTENTES) y los responsables de los predios.

Paso 2: Comunicación, formación e información a equipos técnicos y elaboración conjunta de protocolos tanto para los equipos técnicos, como para jugadores. Armado de cronograma de grupos y horarios.

Paso 3: Comunicación a jugadores de los protocolos de funcionamiento, por medio de los grupos de WhatsApp, Facebook, Instagram. Reuniones y/o talleres virtuales de concientización, de manera de que todos podamos conocer para respetar los protocolos, al comenzar. Comunicación de los horarios a cada grupo.

## ETAPAS DE ENTRENAMIENTOS

Etapa 1: Se crearán Grupos reducidos de 4/6 personas como máximo. No se podrán compartir elementos (una pelota debidamente identificada para cada deportista). Se realizarán ejercicios planteados con distanciamiento. En forma individual, sin contacto físico, los deportistas mantendrán una distancia mínima de 2 metros durante los entrenamientos, para tal fin se contará con demarcaciones en el campo de juego. Ejercicios de flexibilidad/movilidad, fortalecimiento muscular, capacidad cardiovascular y movimiento técnicos específicos. Se desarrollarán clases particulares individuales, respetando todas las normas de higiene y seguridad. Se recomienda tener el menor contacto posible con la arena,

Etapa 2: El 70% del entrenamiento se podrá desarrollar con compañero, con el cual trabajará durante toda la etapa evitando la rotación; las parejas mantendrán una distancia de mínima de 2 metros durante la clase, por tal motivo se contará con demarcaciones en el campo de juego.

Etapa 3: Se podrá compartir el elemento con otras parejas. Se recomienda la desinfección de los elementos cuatro veces por sesión.

Cantidades por espacio: Se calcularán las dimensiones del lugar de entrenamiento para establecer cuantos deportistas pueden participar al mismo tiempo en la práctica respetando el distanciamiento social. En la etapa 1 y 2 no se podrá superar el 50% de la cantidad de deportistas habituales con que se desarrollaban los entrenamientos antes de la Pandemia. En la etapa 3 no se podrá superar el 70% de la cantidad de deportistas habituales con que se desarrollaban los entrenamientos antes de la Pandemia.

La frecuencia será de 3 o 4 entrenamientos por semana con una duración de una hora como mínimo y dos horas como máximo dependiendo de la edad y categoría de los deportistas. (Esto incluye el precalentamiento, trabajo principal y el final con ejercicios de estiramiento y relajación)5) En todo momento para la etapa 1 (1er.y 2da. Semana), los trabajos serán individuales. Cada deportista realizará los trabajos en forma individual y en su espacio previamente asignado de 4 x 4 mts. Aprox., manteniendo siempre la distancia entre sus compañeros.

### FINALIZACION DEL ENTRENAMIENTO

El jugador/a cuando termina su entrenamiento deberá llevar la pelota a un espacio determinado donde se desinfectarán los balones para su nuevo uso. - NO ESTA PERMITIDO EL USO DE LOS VESTUARIOS - Lavarse las manos con jabón líquido o alcohol en gel. - Una vez terminado el entrenamiento el jugador NO podrá quedarse dentro del predio y deberá retirarse como luego.

Al termino se desinfectara los elementos y espacio que ocupo el primer grupo (***lavandina en agua, alcohol, sanitizantes***) ***así en cada finalización de cada entrenamiento.***

En la vía pública se sugiere el respeto y cumplimiento de las normas de higiene y de prevención que dicten las autoridades para prevenir la transmisión de la enfermedad, teniendo mayor atención cuando se tenga que utilizar transporte público.