

PROTOCOLO VOLEY COVID-19 / Julio 2020

OBJETIVOS

1. Reanudar las actividades deportivas para contribuir en aspectos sanitarios, económicos, sociales y culturales para la sociedad que emerge del entorno COVID-19.
2. Proveer una herramienta respecto a la forma de retomar las actividades deportivas en forma progresiva.
3. Reactivar la actividad de una forma más segura, disminuyendo el riesgo y tratar de que no comprometa la salud de las personas o la comunidad.
4. Basar el retorno a la actividad con información epidemiológica objetiva para garantizar que se realicen de manera segura y no corra el riesgo de aumentar las tasas de transmisión local de COVID-19.
5. Establecer nuevas normas higiénico-sanitarias para el retorno en forma ordenada y más segura de la práctica del voleibol.
6. Educar e inculcar nuevos roles a todos los involucrados, independientemente del lugar que ocupen (dirigentes, entrenadores, personal de maestranza, entrenadores, jugadores, familiares), aprendiendo, cumpliendo y haciendo cumplir las normas del protocolo.
7. Comprender el concepto fundamental de este retorno paulatino a la actividad.

CONCEPTOS BASICOS DE IMPORTANCIA

1. Todas las decisiones sobre la reanudación de las actividades deportivas deben tomarse con acuerdo y aprobación de la Secretaria de Estado de Deportes, del Ministerio de Salud de las Provincias y las autoridades Nacionales.
2. La reanudación de las actividades deportivas y recreativas es un proceso complejo, que debe llevarse adelante paso a paso para garantizar la seguridad de los atletas y del personal involucrado.
3. Todas las recomendaciones SON DINAMICAS y deben en todo momento adaptarse a las situaciones epidemiológicas provinciales, y a la disponibilidad de nueva evidencia o recomendaciones emergentes ante la presencia de brotes.

RECOMENDACIONES GENERALES

1. Educación de los atletas y personal involucrado.
2. Evaluación del entorno deportivo de cada institución.
3. Programación del entrenamiento para acomodar el distanciamiento social.
4. Realizar entrenamientos con rendimiento gradual para evitar el riesgo de lesiones, entendiendo que un aumento repentino en la carga de entrenamiento predispondrá a lesiones.
5. Contar con asesoramiento médico para su funcionamiento, así como para la resolución de eventuales lesiones o situaciones epidemiológicas sospechosas de transmisión de COVID-19.

6. Realizar actividades de información a los deportistas y acompañar el proceso de educación en medidas de distanciamiento social, higiene de manos e higiene de espacios donde se desarrollará la actividad.
7. Los jugadores que regresan al deporte después de la infección por COVID-19 requieren una consideración especial antes de reanudar la actividad física de alta intensidad.
8. Cada institución debe capacitar en normas de higiene y desinfección a los involucrados en el área de entrenamiento.
9. Cada institución debe tener un protocolo de actuación en caso de detección de posible caso sospechoso.
10. La institución debe contar con la autorización correspondiente de autoridades de Deporte y Salud de la provincia.

ESPACIO FISICO

1. Este modelo que se detalla es para aplicar en una cancha de vóleybol o cualquier espacio físico de 25 mts de largo x 15 mts de ancho.
2. Si se cuentan con 2 o más canchas se pueden utilizar, aumentando así la capacidad de entrenamiento, siempre respetando dichas medidas de espacio físico.
3. Estos espacios deben estar en condiciones estrictas de higiene y desinfección según protocolo de cada institución avalado por Salud Pública y Secretaria de Deportes.

INGRESO A LA INSTITUCION

1. La institución debe realizar registro en una planilla con nombre y apellido, DNI, horario de entrenamiento, deporte al que asiste y temperatura.
2. Se deberá realizar preguntas de Triage (Ej: Ha viajado en los últimos 21 días? Algún familiar o conviviente ha tenido COVID en los últimos 21 días? Usted presenta: fiebre, dolor de cabeza, tos, alteraciones en gusto u olfato? En las últimas 72 hs.)
3. Se deberá tomar la temperatura a su ingreso (menor de 37,5°C) y anotar en planilla de registro (ítem 1).
4. Considerar implementación de declaración jurada por parte del deportista antes de cada entrenamiento, o en su defecto el tiempo que estipule cada institución avalado por Salud Pública y Secretaria de Deportes.
5. Ingreso diferenciado por disciplina o según protocolo de cada institución.
6. Dirigirse directamente al sector donde se realizará el entrenamiento.
7. En lo posible debe contar con un sector de ingreso y otro de egreso de la cancha, de no ser factible, se deberá esperar que salga un turno, se realice la desinfección correspondiente y recién ingrese el turno siguiente.
8. Llegar vestido con ropa de entrenamiento directamente.
9. Vestuarios y baños no pueden ser usados, salvo estricta necesidad, ingresando solo de a una persona con posterior limpieza y desinfección según protocolo de la institución, asimismo debe contar con papel higiénico, jabón líquido y toallas de papel.
10. Debe utilizarse tapa boca hasta ingresar y al salir del lugar de entrenamiento
11. No pueden ingresar padres al entrenamiento (en el caso de que la edad o situación especial lo requiera, se permitirá solo un padre guardando el distanciamiento social y utilizando tapa boca durante su permanencia).
12. La institución debe contar con dispenser de alcohol al 70% o alcohol en gel (de preferencia con funcionamiento eléctrico o en su defecto debe realizarse una

exhaustiva limpieza del sitio de presión del dispositivo). Colocados en el lugar de ingreso y de egreso al sector de entrenamiento.

LUGAR DE ENTRENAMIENTO

1. El ingreso al lugar contará con elementos desinfectantes para calzados (trapo de piso embebido de agua y lavandina y/o amonio cuaternario) No excluyente.
2. Al ingresar y egresar al lugar se debe lavar las manos con alcohol al 70% o alcohol en gel. (para eso debe contarse con dispenser de preferencia con funcionamiento eléctrico o en su defecto debe realizarse una exhaustiva limpieza del sitio de presión del dispositivo).
3. La limpieza de superficies y elementos de entrenamiento debe ser llevada a cabo entre turno y turno, según protocolo de cada institución.
4. Todos los espacios y elementos de entrenamiento deben estar limpios y desinfectados con los productos recomendados para tal fin (amonio cuaternario o lavandina diluida en agua previa limpieza con detergente) antes del comienzo de cada turno de entrenamiento, durante y finalizado el mismo.
5. El personal de maestranza de la institución deberá contar con los elementos de protección en todo momento y adecuado a cada tarea en particular (tapa boca, máscara facial, guantes, camisolín, etc.)
6. Habilitar un espacio en el cual se dejen los objetos personales sin que tomen contacto con pertenencias de otras personas (lockers, ganchos en pared separados por 1,5 mts, etc.)
7. Se quitarán todos los elementos que no sean estrictamente necesarios para el desarrollo de la actividad y faciliten la limpieza y desinfección (parantes, banco de suplentes, sillas, etc.)
8. En lo posible contar con bachas externas o en baños y/o vestuarios para lavado de manos con jabón líquido y papel para secado de manos.
9. Cada espacio físico debe contar con alcohol 70% o alcohol en gel para lavado de manos durante el entrenamiento (dispenser de preferencia con funcionamiento eléctrico o en su defecto debe realizarse una exhaustiva limpieza del sitio de presión del dispositivo).
10. Mantener espacios bien ventilados en caso de no ser actividad al aire libre.
11. Colocar señalética y cartelera que permita advertir los puntos de higiene de manos, las recomendaciones de distancia social y las prohibiciones vigentes.

COMPORTAMIENTO PERSONAL Y GENERAL EN EL ENTRENAMIENTO

1. No ingresar al club ni realizar actividad deportiva si se siente enfermo.
2. Debe presentar certificado de aptitud física / declaración jurada según protocolo de cada institución.
3. Evitar en lo posible el uso de bebederos y sanitarios, limitar a lo esencial.
4. Llevar elementos de uso personal en bolso y mantenerlos dentro del mismo hasta el momento de uso. Usar y guardar nuevamente. Si usa lockers, la misma conducta (sacar, usar, guardar).
5. Llevar toalla de uso personal. Preferentemente 2 (dos) Toallas, una para el entrenamiento, sirve para limpiarse la transpiración preferentemente de los brazos no de la cara, la otra toalla es para el aseo que deberá ser turnado cada 15 minutos.

6. Llevar botella personal para hidratación, o botella de agua comercial.
7. No ingresar a los vestidores, salvo que sea absolutamente necesario.
8. No compartir elementos de higiene.
9. No comer en la Institución, salvo que sea esencial.
10. No se permite el uso de mate.
11. No compartir bebidas.
12. No compartir botellas.
13. No salivar.
14. Mantener la distancia social en todo momento.
15. No compartir ropa ni elementos de entrenamiento.
16. Evitar tocarse los ojos, boca y nariz en todo momento (hacerlo un hábito).
17. Mantener uñas cortas.
18. No ingresar con anillo, reloj de muñeca, colgantes.
19. Cabello recogido durante toda la presencia dentro de las instalaciones así como durante el desarrollo de actividad deportiva.
20. Cubrirse la nariz y la boca cuando se estornuda con el pliegue del codo
21. Estricta higiene de manos antes y después de la actividad deportiva (mínimo cada 15 minutos durante el entrenamiento).
22. Estricta distancia social después de la actividad deportiva.
23. No socializar (entrar, entrenar y salir).
24. Evitar el uso de celular (es un elemento personal que se lleva cerca de la boca y puede contaminar).
25. Evitar el diálogo durante la actividad deportiva (el habla provoca salida de gotas de secreciones respiratorias).
26. En caso de utilizar los sanitarios cerrar los grifos usando papel de secado de manos, o papel tissue (para no contaminar las manos con el grifo).

CONSIDERACIONES ESPECÍFICAS DEL ENTRENAMIENTO

1. Jugador llega vestido desde su casa listo para inicio de entrenamiento.
2. Recordar poner en práctica todas las medidas enunciadas en consideraciones personales y generales antes descriptas.
3. Evitar saludos interpersonales (abrazos, besos, apretón de manos, etc).
4. Recordar lavado de manos obligatoriamente cada 15 a 30 minutos.
5. La vuelta al entrenamiento se realizará en 4 FASES, las mismas son:

PRIMERA FASE (duración sugerida 2 semanas)	
Tiempo de Entrenamiento	1,30 horas
Cantidad de personas	Grupos de 6
Pelota	Sin pelotas
Encargado de entrenamiento	1 persona (c/cubre bocas)
Tipo de Entrenamiento	Preparación física



SEGUNDA FASE (duración sugerida 2 semanas)	
Tiempo de Entrenamiento	1,45 horas
Cantidad de personas	12 personas (6 de cada lado)
Pelota	1 pelota por persona
Encargado de entrenamiento	Hasta 2 personas (con cubrebocas)
Tipo de Entrenamiento	Técnico

TERCERA FASE (duración sugerida 2 semanas)	
Tiempo de Entrenamiento	2 horas
Cantidad de personas	12 personas
Pelota	Comparten pelota
Encargado de entrenamiento	Hasta 2 personas (con cubre bocas)
Tipo de Entrenamiento	Táctico / Juego

CUARTA FASE
PARTIDOS EN LA PROVINCIA RECOMENDACIONES PARA IMPLEMENTAR
Festejos sin tocarse en lo posible con las manos.
Saludo sin tocarse las manos (codos o reverencia).
Sillas separadas en el tiempo técnico / Botella de agua individual / Toalla individual.
DT con tapabocas o mascara facial.
Cambios sin tablillas (se ingresa por delante línea de 3, se egresa por detrás de línea de 3).
Entrada en calor en la red es separado.

TRABAJO ESPECÍFICO POR ETAPAS

PRIMERA FASE (duración sugerida 2 semanas)

- Realizar clases y/o entrenamientos de vóley, en grupos reducidos y respetando el protocolo de higiene y salud.
- Trabajar la condición física general y específica.
- NO SE UTILIZAN PELOTAS EN ESTA FASE.
- Se tomará como espacio de trabajo una cancha de vóley o espacio físico de 25 mts x 15 mts.
- Estos espacios podrán ser dentro de un gimnasio o al aire libre.
- En cada entrenamiento podrán participar grupos de 6 jugadores y 1 entrenador con cubre boca.
- Los entrenamientos deben estar previamente planificados e informados a sus jugadores para evitar aglomeraciones innecesarias.

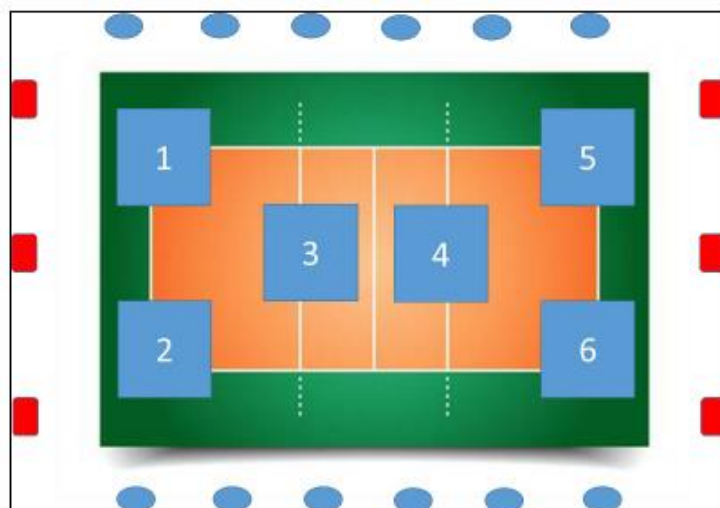


- Organizar grupos de entrenamientos con horarios distanciados, evitando la concentración de personas en los ingresos y egresos de la institución, dando tiempo a la correcta limpieza y desinfección del lugar y materiales de trabajo TERCERA FASE (duración sugerida 2 semanas).
- La frecuencia semanal será de 3 entrenamientos por semana de 1,30 horas dependiendo de la edad o categoría de los deportistas (esto incluye el precalentamiento, trabajo principal y el final con los ejercicios de estiramientos o relajación).
- No se utilizarán los bancos de suplentes, tampoco los parantes, o sea quitar todos los elementos que haya en la cancha. Así ayudamos a mantener limpio el lugar de elementos que hagan de transmisor.
- Al finalizar el entrenamiento, cada jugador recogerá sus pertenencias saliendo del campo para completar el cambio de ropa post entrenamiento fuera del mismo.
- Una vez terminado el cambio de ropa el jugador NO podrá quedarse dentro del club y deberá retirarse como llegó.
- No ingresará otro grupo al campo hasta tanto no esté desocupado en su totalidad por el grupo anterior.

Diagrama de distribución de jugadores en Fase 1:

- Jugadores 1-2-3-4-5-6 área de entrenamiento 3 a 4 mts cuadrados.
- Círculos equivale a la disposición de elementos personales de cada jugador (separación entre 1 mt a 1,5 mts cada uno).
- Rectángulos equivalen a dispenser para higiene de manos cada 20 a 30 minutos obligatorio.
- En esta etapa los trabajos serán individuales.

SEGUNDA FASE (duración sugerida 2 semanas)

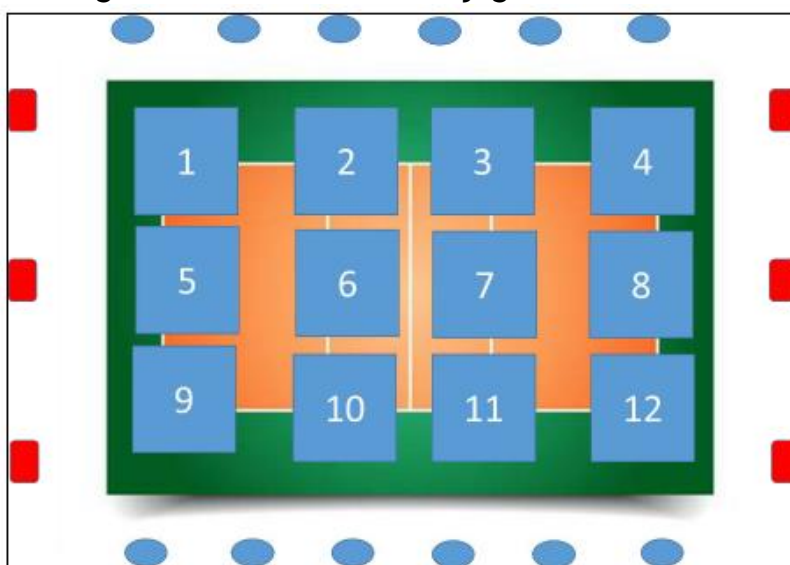


- Realizar clases y/o entrenamientos de vóley en grupos y respetando el protocolo de higiene y salud.



- Desarrollar las técnicas individuales del vóley con o sin pelota.
- EN ESTA FASE SE COMIENZA A UTILIZAR LA PELOTA INDIVIDUAL o 1 PELOTA CADA 2 PERSONAS.
- Se DEBE LIMPIAR la pelota cada 20 a 30 minutos (con trapo con lavandina más agua o en su defecto amonio cuaternario).
- Se tomará como espacio de trabajo una cancha de vóley: de 25 mts x 15 mts.
- Estos espacios podrán ser dentro de un gimnasio o al aire libre.
- En cada entrenamiento podrán participar grupos de 12 jugadores y 1 o 2 entrenadores con cubre bocas.
- Se debe usar una pelota por cada jugador o 1 cada 2 jugadores.
- Los entrenamientos deben estar previamente planificados e informados a sus jugadores para evitar aglomeraciones innecesarias.
- Organizar grupos de entrenamientos con horarios distanciados, evitando la concentración de personas en los ingresos y egresos de la institución, dando tiempo a la correcta limpieza y desinfección del lugar y materiales de trabajo
- Al finalizar el entrenamiento, cada jugador deberá llevar la pelota a un espacio determinado donde se desinfectarán los balones para su nuevo uso.
- La frecuencia semanal será de 3 entrenamientos por semana de 1,45 horas dependiendo de la edad o categoría de los deportistas (esto incluye el precalentamiento, trabajo principal y el final con los ejercicios de estiramientos o relajación).
- Evitar utilizar elementos innecesarios para así ayudar a mantener limpio el lugar de elementos que hagan de transmisor.
- Al finalizar el entrenamiento, cada jugador recogerá sus pertenencias saliendo del campo para completar el cambio de ropa post entrenamiento fuera del mismo.
- Una vez terminado el cambio de ropa el jugador NO podrá quedarse dentro del club y deberá retirarse como llegó.
- No ingresará otro grupo al campo hasta tanto no esté desocupado en su totalidad por el grupo anterior.

Diagrama de distribución de jugadores en Fase 2:

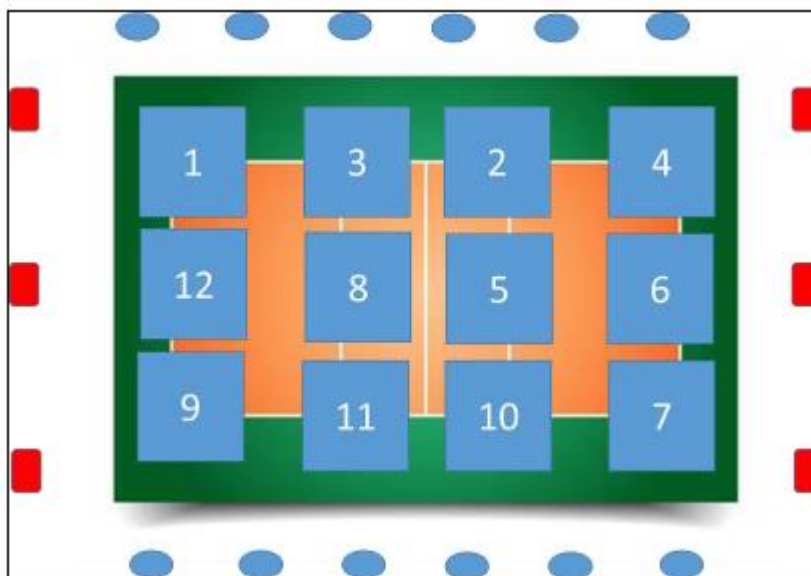


- Jugadores 1 al 12 con área de entrenamiento 3 mts a 4 mts cuadrados.
- Círculos equivalen a la disposición de elementos personales de cada jugador (separación entre 1 mt a 1,5 mts cada uno).
- Rectángulos equivalen a dispenser para higiene de manos cada 20 a 30 minutos obligatorio.
- En esta etapa los trabajos serán individuales con pelota (1 por cada jugador) o con 1 pelota cada 2 personas.
- Realizar ejercicios técnicos individuales o de a dos personas en el lugar asignado en la cancha.
- Se puede utilizar la pared respetando siempre distancia entre jugador y jugador.

TERCERA FASE (duración sugerida 2 semanas)

- Realizar clases y/o entrenamientos de vóley en grupos y respetando el protocolo de higiene y salud.
- Desarrollar las técnicas y tácticas individuales y grupales con o sin pelota.
- EN ESTA FASE SE UTILIZAN Y SE COMPARTEN PELOTAS.
- Se DEBE limpiar la pelota cada 20 a 30 minutos (con trapo con lavandina más agua o en su defecto amonio cuaternario).
- Se tomará como espacio de trabajo una cancha de vóley: de 25 mts x 15 mts.
- Estos espacios podrán ser dentro de un gimnasio o al aire libre.
- En cada entrenamiento podrán participar grupos de 12 jugadores y 1 o 2 entrenadores.
- Los entrenamientos deben estar previamente planificados e informados a sus jugadores para evitar aglomeraciones innecesarias.
- Organizar grupos de entrenamientos con horarios distanciados, evitando la concentración de personas en los ingresos y egresos de la institución, dando tiempo a la correcta limpieza y desinfección del lugar y materiales de trabajo.
- Al finalizar el entrenamiento, cada jugador deberá llevar la pelota a un espacio determinado donde se desinfectarán los balones para su nuevo uso.
- La frecuencia semanal será de 3 entrenamientos por semana de 2 horas de duración, dependiendo de la edad o categoría de los deportistas (esto incluye el precalentamiento, trabajo principal y el final con los ejercicios de estiramientos o relajación).
- Evitar utilizar elementos innecesarios para así ayudar a mantener limpio el lugar de elementos que hagan de transmisor.
- Al finalizar el entrenamiento, cada jugador recogerá sus pertenencias saliendo del campo para completar el cambio de ropa post entrenamiento fuera del mismo.
- Una vez terminado el cambio de ropa el jugador NO podrá quedarse dentro del club y deberá retirarse como llegó.
- No ingresará otro grupo al campo hasta tanto no esté desocupado en su totalidad por el grupo anterior.

Diagrama de distribución de jugadores en Fase 3:



- Jugadores 1 al 12 con área de entrenamiento indistinta.
- Círculos equivalen a la disposición de elementos personales de cada jugador (separación entre 1 mt a 1,5 mts cada uno).
- Rectángulos equivalen a dispenser para higiene de manos cada 20 a 30 minutos obligatorio.
- En esta etapa los trabajos serán grupales (se comparte pelota).
- Recordar permanentemente lavado de manos, no tocarse ojos, nariz y boca.
- Evitar festejos con las manos (utilizar codo a modo de ejemplo).

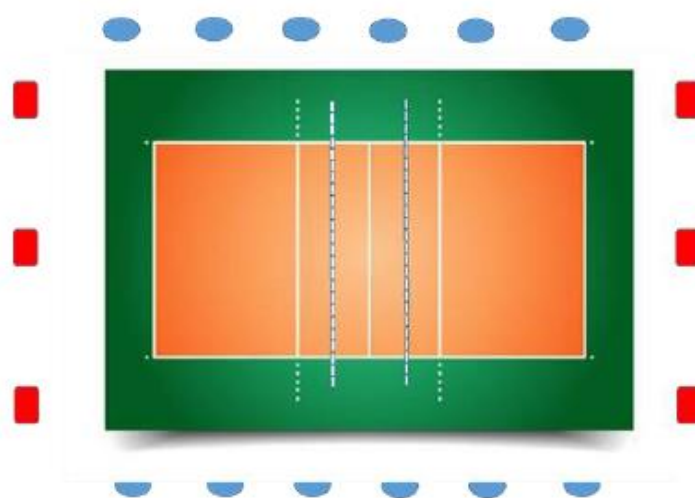
CUARTA FASE PARTIDOS / TORNEO EN LA PROVINCIA

- Esta fase estará supeditada a la situación epidemiológica de las provincias.
- Los equipos se adaptarán a las medidas de higiene y seguridad generales y en especial a la de cada institución donde se lleve adelante la actividad.
- Se sugieren algunos cambios transitorios en la modalidad de juego con el fin de mantener el distanciamiento social en algunas fases del juego.
- Mantener el protocolo de consideraciones generales y personales en cuanto a medidas de higiene y seguridad durante los entrenamientos.
- Todo sujeto a verificación y discusión con el fin de poder desarrollar en un marco de mayor seguridad la práctica deportiva amateur y competitiva de nuestro deporte.
- Se adjunta tabla con cambios tentativos mientras dure la pandemia y los cambios post pandemia.



FORMA DE DISPUTA
Festejos sin tocarse en lo posible con las manos.
Saludo sin tocarse las manos (codos o reverencia).
Sillas separadas en el tiempo técnico / Botella de agua individual / Toalla individual.
DT con tapabocas o máscara facial.
Cambios sin tablillas (se ingresa por delante línea de 3, se egresa por detrás de línea de 3).
Entrada en calor en la red es separado.

Diagrama cancha Fase 4:



TODO SUJETO A MODIFICACIONES SEGÚN EVOLUCION DE PANDEMIA COVID-19

