



# ASOCIACION SANTIAGUENA DE VOLEIBOL

*Fundada el 19 de abril de 1969*

*Personería Jurídica Serie "A" N° 441*

## ANEXO I PROTOCOLO SANITARIO PARA LA ACTIVIDAD DEPORTIVA "RETOMANDO EL VOLEY"

Como ya sabemos, los argentinos por naturaleza estuvimos siempre ligados a las actividades deportivas.

Los ciudadanos de Santiago del estero no escapan a esto, por lo que nos parece indispensable, que se replanteen los lugares de esparcimiento deportivos para regresar, poco a poco, a su rutina deportiva, siendo éstos, lugares esenciales para la mejora de las aptitudes físicas y psíquicas de los mismos.

Preguntadas en concreto por sus problemas físicos, un 8% de las personas encuestadas afirma que se han incrementado sus dolores de espalda y articulaciones y un 6% asegura que han aumentado sus cefaleas o dolores de cabeza.

Con respecto a los malestares emocionales, se incrementan las dificultades para dormir (para un 16% de las personas encuestadas), así como el nerviosismo (10%), el miedo (8%) o el cansancio y agotamiento (7%).

Los efectos negativos del aislamiento pueden ser controlados por el ejercicio físico y por ello, los clubes deportivos son un lugar propicio para llevarlos a cabo, siguiendo siempre estrictamente normas de prevención.

Bajo estos argumentos y en el marco del aislamiento es que presentamos el siguiente protocolo para reanudar la actividad física, que hace días está paralizada.

### APLICACIÓN DEL PROTOCOLO:

#### ***Exhibición del Protocolo:***

- Obligatoriamente será expuesto en cada puerta de entrada de los establecimientos, en lugares destacados que permitan su visualización (puertas de vestuarios, espejos de baños, secretaria del club, etc)

#### **Cuidados en casa y camino al club:**

- Lavarse las manos con agua y jabón. Colocarse alcohol en gel.
- Tomarse la temperatura (no más de 37,5°).
- Si presenta dificultades respiratorias o síntomas de resfrío común – congestión, tos, moco, dolor de garganta y/o estornudos, no deberá presentarse a entrenar.
- Trasladarse solo/a o cumpliendo el distanciamiento social y sin escalas, debe llegar cambiado (no se utilizarán vestuarios).
- Trasladarse protegido (barbijo, guantes, máscaras, etc.)
- Evitar el contacto en el camino hacia el club

**Cuidados individuales:**

- Elementos de higiene provistos por cada club: Jabón antibacterial / Alcohol en gel y toallas descartables.
- Llevar siempre botella de agua individual.
- Llevar toalla personal.
- Llevar siempre una muda extra de ropa para cambiarse al terminar y una bola plástica donde ira la ropa sucia y no deberá ser abierta hasta llegar a casa y ponerla a lavar.

**Al llegar al Club:**

- Dirigirse directamente al lugar asignado y presentarse a sus entrenadores.
- Evitar los saludos con besos y/o abrazos, saludos solo serán distanciados.
- Al llegar al lugar sentarse en el piso con separación preventiva delimitada con anterioridad hasta el comienzo del trabajo.
- Dejar objetos personales (mochila o bolso) en el lugar determinado por los entrenadores para evitar contacto alguno con la de sus compañeros.

**Prevención por parte del Club:**

- Contará con detectores de temperatura (en el ingreso al club).
- Consentimiento informado del deportista
- Cuestionario sobre posibles síntomas.
- Cuestionario Epidemiológico (familia o personas con las que haya tenido contacto sospechosas de contagio)
- Los baños debidamente desinfectados tendrán jabón, alcohol en gel y toallas descartables.
- El ingreso al área de trabajo contará con alfombra húmeda con lavandina (limpieza de calzado).
- Estará prohibido el uso de los vestuarios.
- Los entrenadores concurrirán a capacitaciones en primeros auxilios por cualquier eventualidad.

**Espacio físico y elementos:**

- Se utilizará la menor cantidad de elementos posibles.
- Deberán ser de uso personal
- Desinfección antes y después de la práctica deportiva (revisar instructivos para preparación de desinfectantes)
- Retirar la ropa sudada y guardar en bolsas que solo se abrirán para su lavado en casa o sitio de concentración.
- Limpieza de elementos y / o superficies de entrenamiento
- Desechar implementos deportivos que no se puedan desinfectar

**Cuidados durante la práctica:**

- Subgrupos reducidos distribuyendo el espacio.
- Separación interpersonal preventiva recomendada.
- Horarios determinados para cada grupo, evitando aglomeración de personas.

**Cuidados post práctica:**

- El entrenamiento deberá finalizar puntualmente, en el horario establecido.
- El deportista se dirigirá directamente a la salida y regresará a su lugar de residencia sin escalas
- Poner toda la ropa usada a lavar, incluso zapatillas.
- Higienizarse (preferentemente bañarse) al llegar a casa.

**Organización particular:**

- Cada disciplina está elaborando un protocolo específico según sus particularidades.

**PROGRESION DEL PROTOCOLO**

- 1- Discusión, debate y definición de la propuesta entre Cuerpo de Entrenadores de la Asociación Santiagueña de Voleibol.
- 2- Elevación de la propuesta a la Comisión Directiva de la Asociación Santiagueña de Vóley
- 3- Elevación de la propuesta a la Secretaría de Deportes de la Provincia.
- 4- Elevación de la propuesta al COE.
- 5- Emisión del mismo a todos los clubes de la provincia