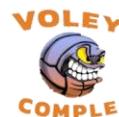


# ASOCIACIÓN REGIONAL DE VOLEIBOL AMATEUR

PRESIDENCIA: DR. OSVALDO SUMAVIL

VICEPRESIDENTE: PROF. PABLO AREAN

## PROTOCOLO PARA REGRESO DEL VÓLEY POR ETAPAS 21 OCTUBRE 2020



SOMOS EL VÓLEY DE LA REGIÓN  
[WWW.ARVAVOLEY.COM.AR](http://WWW.ARVAVOLEY.COM.AR)



# ÍNDICE

ÍNDICE..... 2

SOMOS EL VÓLEY DE LA REGIÓN..... 3

PROTOCOLO PARA EL REGRESO ..... 4

PROTOCOLO: ETAPA 1 ..... 5

PROTOCOLO: ETAPA 2 ..... 9

## SOMOS EL VÓLEY DE LA REGIÓN

Desde hace casi tres décadas (1990), somos la **Asociación Regional** que reúne a los principales clubes del Voleibol Amateur de **La Plata, Berisso, Ensenada y también de otras localidades** cercanas, como Magdalena.

ARVA es la única Asociación con aval de la Federación del Vóleybol Argentino (FeVA) y de la Federación Bonaerense (FBV) en la región, que nuclea a más de 20 instituciones. No solo competencia local sino también con participación, mediante dichos equipos, en torneos provinciales, interprovinciales y nacionales.

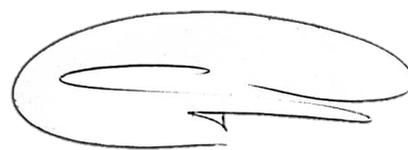
Contamos con certámenes de Mayores como también Inferiores, además de Maxi Vóley. Primera, Segunda e Inferiores en rama femenina, Torneo Único en masculina.

Como también la Escuela de Beach Volley, a cargo del entrenador nacional Pablo Churín, siendo también la única escuela de vóley de playa en la región.

Sumado también a otros proyectos, como cercanía del vóley a las escuelas secundarias.



**Osvaldo Sumavil**  
**PRESIDENTE ARVA**



**Pablo Arean**  
**VICEPTE. ARVA**

## **Importancia de la actividad física y el deporte:**

La Federación Argentina de Medicina del Deporte (FAMEDEP), muestra su interés en acompañar el desarrollo de intervenciones en prevención y protocolización de una vuelta adecuada y paulatina del deporte, para ser implementadas como políticas de salud nacional y regional a fin de promover la salud física y psíquica como así también la mantención de capacidades técnicas, motrices y fisiológicas, que pueden generarse por el confinamiento prolongado.

El mundo actual, particularmente en los últimos 30 años, ha tenido un viraje hacia el sedentarismo de manera alarmante, que ha llevado al aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles con un consiguiente incremento de los costos en salud sin lograr soluciones realmente efectivas. La prevención de las mismas a través de intervenciones para evitar las adicciones, mejorar la cultura nutricional y la práctica de actividad física adecuada y vigorosa, constituyen los pilares de acción para disminuir el impacto de este flagelo en nuestra generación y las siguientes. Las razones por las que se debe desarrollar una estrategia preventiva, es la de amortiguar las comorbilidades asociadas al deterioro del movimiento físico personal que están expuestos en diferentes literaturas científicas.

## **Realidad patogénica del COVID- 19:**

Si bien es un virus altamente contagioso, su patogenicidad (posibilidad de producir enfermedad sintomática) y mortalidad se reduce a un grupo etario de mayores de edad y gente con patologías crónicas que disminuyen su sistema inmunitario. Los deportistas menores de 60 años y en buen estado de salud tienen una alta inmunidad (arriba del 99%), con la característica de comportarse como vectores (portadores sanos) durante un período de 14 días si se exponen al virus. Es por eso que el aislamiento del grupo de jugadores de vóley es más para prevenir llevar el virus a sus hogares que el riesgo de morbimortalidad directamente.

## **Etapas y evolución:**

Si bien las etapas se plantean progresivas, éstas pueden regresar dependiendo de la decisión gubernamental.

## **ETAPA 1**

### **ETAPA DE ENTRENAMIENTO y COMPETENCIA**

En esta etapa planteamos la disciplina del vóley como un deporte individual ya que va a respetar el distanciamiento, entorno y características de un entrenamiento individual. Esta etapa es necesaria ya que el tiempo de DESENTRENAMIENTO, debido al confinamiento preventivo, imposibilita comenzar a practicar el vóley normalmente porque las tasas de lesiones serían altísimas debido a la desadaptación muscular, tendinosa, cardíaca y técnica. Por eso consideramos que esta etapa de nuestro deporte puede comenzar al mismo tiempo que cualquier otra individual y es por ello que el protocolo es tan específico y altamente seguro.

Las condiciones generales se van a plantear en.

### **PERSONALES / INSTITUCIONALES:**

#### **a. Exhibición del Protocolo:**

- Obligatoriamente será expuesto en cada puerta de entrada del establecimiento en lugares destacados que permitan su visualización.
- Se deberán generar mecanismos para capacitar e instruir a quienes realicen la práctica deportiva, al personal que realice la desinfección de las instalaciones y a todas las personas que pudieren transitar por ellas, sobre modos y prácticas seguras para evitar el contagio. Ello puede complementarse con cartelera en el lugar, información a través de redes, etcétera.
- 

#### **b. Sobre los cuidados previos a salir de casa:**

- Si durante el período de confinamiento el deportista padeció alguna enfermedad, aunque no haya revestido importancia como para consultar al médico, deberá hacerlo antes de comenzar a entrenar (si no tiene el EMMAC vigente, aprovechar para hacerlo).

- Lavarse las manos con agua y jabón. Colocarse alcohol en gel.
- Tomarse la temperatura (no más de 37,5°C).
- 
- Si presenta dificultades respiratorias o síntomas de resfrío común (congestión, tos, moco, dolor de garganta y/o estornudos) no deberá presentarse a entrenar.
- Trasladarse individualmente (o en movilidad familiar habitual) ya cambiado (no se utilizarán vestuarios).
- Como recomendación secundaria y totalmente familiar se recomienda que todo aquel deportista que conviva con una persona inmunodeprimida y / o mayor de 60 años y que posea alguna otra patología crónica como diabetes, insuficiencia cardíaca, cáncer, enfermedades autoinmunes etc.; cese el contacto cuando comience la actividad o no concurra (optativo).

#### **c. Sobre los cuidados individuales:**

- Kit provisto por la subcomisión o individual: Jabón antibacterial / Alcohol en gel / Toalla personal / Botella de Agua / elementos a utilizar en los ejercicios (pelota, pesas, colchonetas, bandas, sogas, etcétera), 2 Toallas personales, una para el entrenamiento (debe ir colgada detrás del pantalón y sirve para limpiarse la transpiración (pero preferentemente de los brazos, no de la cara). La otra toalla es para el aseo que deberá ser turnado cada 15 minutos.

#### **d. Sobre la llegada al Club:**

- Ingreso diferenciado por disciplina.
- Dirigirse directamente al lugar asignado y presentarse a sus entrenadores. (canchas en espacios al aire libre)

#### **e. Sobre la prevención en el Club:**

- Los baños serán utilizados solo en caso de urgencias impostergables, pero ante el uso se solicitara al personal que esté debidamente desinfectados, y que la persona que lo use lleve su jabón y alcohol en gel personal.
-

- El ingreso al área de trabajo contará con alfombra húmeda con lavandina (limpieza de calzado).

#### **f. Sobre el espacio de trabajo y elementos:**

- Se desinfectará entre turnos el espacio físico y estructuras fijas como postes, redes, etc.
- La arena: aunque no existen estudios sobre la prevalencia de virus en la arena presente en playas o riberas, la acción conjunta de la radiación ultravioleta solar (UVB) y la alta temperatura que puede alcanzar la arena son favorables para la desactivación de los agentes patógenos. Hay que señalar que la falta de estudios no permite conocer los tiempos requeridos para alcanzar una inactivación eficiente y que éstos dependen de numerosas variables como se ha indicado previamente. (Rabenau et al. 2005)
- En cualquier caso, es importante subrayar que no es recomendable la desinfección de los suelos de espacios naturales con los procedimientos habituales para espacios públicos urbanos (Lytle et al. 2005, Fisher et al. 2011)
- Sobre el calzado: si bien es una actividad donde no se utilizan y siendo la piel lastimada un posible punto de ingreso y aún entendiendo que las posibilidades de supervivencia del virus en la arena son bajas, se recomienda el uso de zapatillas, como así también evitar ejercicios en donde pueda caer de cara sobre la arena.
- Se desinfectarán entre turnos los elementos para la práctica del deporte (también entre grupos).

#### **g. Sobre el personal del club:**

- El personal deberá trabajar con los elementos básicos de protección personal (barbijos)
- La provisión de los elementos será obligación de los dirigentes y/o encargados de las entidades deportivas para garantizar las condiciones sanitarias con seguridad y responsabilidad.

#### **h. Sobre la salida del Club:**

- El jugador/a cuando termina su entrenamiento deberá guardar todas sus pertenencias en su bolso.
- 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 club y deberá retirarse como llegó.

#### **i. Actuación ante detección de un caso de COVID-19 Sospechoso o confirmado:**

- Ante la detección de un posible caso de COVID--19, o de su confirmación, se deberá dirigir inmediatamente hacia el sector médico del área deportiva, colocar barbijo quirúrgico a la persona y proceder a su aislamiento.
- Se debe notificar inmediatamente a la autoridad sanitaria y proceder a poner en cuarentena a todos sus contactos estrechos.
- Asimismo, se deberá proceder a la desinfección de los espacios físicos sobre los que la persona hubiere tenido contacto.

#### **Características generales de entrenamiento: (Edades mayores de 10 años)**

- Se realizarán en grupos de hasta 10 personas por cancha.
- Se trabajará hasta el 60% de la máxima intensidad, para respetar el proceso de desadaptación que se generó por el período de confinamiento y para no hiperventilar.
- El trabajo con pelota: Esta etapa se caracterizará en que no realicen pases entre jugadores, cada uno usará su pelota personal
- Si el entrenador participa del lanzamiento del balón tomará el mismo un asistente que los irá pasando previamente higienizado con una toalla embebida en una solución de alcohol y agua.
- Usos de barbijo se utilizará desde la entrada al club a la salida, debe desecharse en el hogar.
- Con respecto a las distancias los 1,5 metros son para personas quietas y sin actividad física. Con una intensidad de hasta el 60% la distancia de la ventilación debe ser de 3 metros al costado y si se corre el de atrás debe estar a 10 metros.

- La duración del entrenamiento en esta fase no deberá superar los 90 minutos.

### **Competencia:**

- competencia de voleibol 6 vs 6 en canchas al aire libre (dispuestas en plaza o parques)
- la presencia de espectadores será a una distancia superior de 10 metros de la cancha y de 3 metros entre ellos.
- los espectadores podrán llevar sillas o lonas personales para sentarse y deberán tener en todo momento barbijo.
- durante el partido no se cambiar de cancha, por lo que cada equipo siempre se desempeñara en el mismo espacio de terreno.
- el o los árbitros del encuentro dispondrán de mascarilla protectoras (careta transparente).
- el acercamiento de los equipos al espacio de juego será en forma distanciada del equipo rival.
- el saludo inicial y final del encuentro se realizará desde la línea de 3 metros de cada cancha por lo que se evitará contacto alguno.
- cada equipo estará en cancha con 6 jugadores en cancha sin barbijo y podrá disponer de hasta 4 suplentes. Lo cuales estarán distanciados de la cancha con barbijo colocado, hasta que sea solicitado el ingreso al juego.
- No se podrá compartir ningún elemento de juego ni de refrigerio.
- en el partido estarán disponibles 3 pelotas, una en cada lado y una en juego. Por lo que las pelotas serán desinfectadas por las jugadoras suplentes, las cuales también irán a buscar y desinfectarán la pelota de su lado.

## **ETAPA 2**

### **ETAPA DE ENTRENAMIENTO y COMPETENCIA**

#### **Características generales:**

- En esta etapa se puede empezar a entrenar en grupos de hasta 12
- Evitar contacto físico.
- Las medidas higiénicas de las instalaciones se mantendrán como la fase anterior en cuanto a los turnos y la limpieza en general.

- Las precauciones para el personal de limpieza del club se mantendrán igual a la etapa anterior

## **PERSONALES / INSTITUCIONALES:**

### **a. Exhibición del Protocolo:**

- Obligatoriamente será expuesto en cada puerta de entrada del establecimiento en lugares destacados que permitan su visualización.

### **b. Sobre los cuidados previos a salir de casa:**

- Si durante el período de confinamiento el deportista padeció alguna enfermedad, aunque no haya revestido importancia como para consultar al médico, deberá hacerlo antes de comenzar a entrenar
- Lavarse las manos con agua y jabón. Colocarse alcohol en gel.
- Tomarse la temperatura (no más de 37,5º).
- Si presenta dificultades respiratorias o síntomas de resfrío común (congestión, tos, moco, dolor de garganta y/o estornudos), no deberá presentarse a entrenar.
- Trasladarse individualmente (o en movilidad familiar habitual) ya cambiado (no se utilizarán vestuarios).
- Como recomendación secundaria y totalmente familiar se recomienda que todo aquel deportista que conviva con una persona inmunodeprimida y / o mayor de 60 años y que posea alguna otra patología crónica como diabetes, insuficiencia cardíaca, cáncer, enfermedades autoinmunes etc.; cese el contacto cuando comience la actividad o no concurra.

**c. Sobre los cuidados individuales:**

- Kit provisto por la subcomisión o individual: Jabón antibacterial / Alcohol en gel / 2 Toallas personales, una para el entrenamiento (debe ir colgada detrás del pantalón y sirve para limpiarse la transpiración (pero preferentemente de los brazos, no de la cara). La otra toalla es para el aseo que deberá ser turnado cada 15 minutos.

**d. Sobre la llegada al Club:**

- Ingreso diferenciado por disciplina.
- Dirigirse directamente al lugar asignado y presentarse a sus entrenadores. (canchas con techo)

**e. Sobre la prevención en el Club:**

- Los baños serán utilizados solo en caso de urgencias impostergables, pero ante el uso se solicitará al personal que esté debidamente desinfectados, y que la persona que lo use lleve su jabón y alcohol en gel personal.
- El ingreso al área de trabajo contará con alfombra húmeda con lavandina (limpieza de calzado).

**f. Sobre el espacio de trabajo y elementos:**

- Se desinfectará entre turnos el espacio físico y estructuras fijas como postes, redes, etc.
- Se desinfectarán entre turnos los elementos para la práctica del deporte (también entre grupos).

**g. Sobre el personal del club:**

- El personal deberá trabajar con los elementos básicos de protección personal (barbijos).

### h. Sobre la salida del Club:

- 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 club y deberá retirarse como llegó.

### ENTRENAMIENTO:

Características generales: (Edades mayores de 10 años)

- Se realizarán en grupos de hasta 12 personas por turno.
- Se trabajará hasta el 80% de la máxima intensidad, para respetar el proceso de desadaptación que se generó por el período de confinamiento y para no hiperventilar
- Se pueden realizar pases entre jugadores, procurando no tocarse la cara utilizando continuamente una toalla individual para el entrenamiento (colgada atrás) y otra individual para el aseo.
- El barbijo no se utilizará.
- Con respecto a las distancias, evitar ejercicios que lleven al contacto físico, como por ejemplo los bloqueos de más de un jugador y las situaciones de defensa por zonas con más de un jugador. Es importante evitar el contacto.
- La duración del entrenamiento en esta fase no deberá superar los 90 minutos.
- Un asistente limpiará los balones cada 15 minutos con una solución 70 % alcohol.

### Competencia:

- competencia de voleibol 6 vs 6 en canchas techadas.
- no se permitirá la presencia de espectadores.
- durante el partido no se cambiar de cancha, por lo que cada equipo siempre se desempeñara en el mismo espacio de terreno.
-

- el o los árbitros del encuentro dispondrán de mascarilla protectoras (careta transparente).
- el acercamiento de los equipos al espacio de juego será en forma distanciada del equipo rival.
- el saludo inicial y final del encuentro se realizará desde la línea de 3 metros de cada cancha por lo que se evitará contacto alguno.
- cada equipo estará en cancha con 6 jugadores en cancha sin barbijo y podrá disponer de hasta 4 suplentes. Lo cuales estarán distanciados de la cancha con barbijo colocado, hasta que sea solicitado el ingreso al juego.
- No se podrá compartir ningún elemento de juego ni de refrigerio.
- en el partido estarán disponibles 3 pelotas, una en cada lado y una en juego. Por lo que las pelotas serán desinfectadas por las jugadoras suplentes, las cuales también irán a buscar y desinfectarán la pelota de su lado.

