



Federación Galega
de Voleibol

**PROTOCOLO FISICOVID-DXTGALEGO
ANEXO 2 - ADESTRAMENTOS EN PISTA**

OUTUBRO 2020

#VoleiGalego



Sempre que sexa posible, durante a práctica da actividade deportiva deberá manterse a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 metros. Cando a actividade deportiva poida supor contacto físico ou non se garanta a distancia de seguridade de 1,5 metros entre as persoas que a practican, deberá utilizarse a máscara.

PAUTAS XERAIS DE ACTUACION:

- 🏐 E IMPORTANTE A utilización de máscaras autorizadas polas autoridades sanitarias e o máis axeitadas para o deporte.
- 🏐 O deportista/staff deberá levar unha ou varias máscara de reposto.
- 🏐 A entidade organizadora da actividade debería contar sempre con máscaras de reposto.
- 🏐 Cada club deberá desenvolver un proceso formativo práctico básico sobre o uso da máscara na práctica deportiva (adestradores e staff) e incidir na correcta colocación da máscara durante as tarefas de adestramento e na competición.
- 🏐 Realización diaria de autotest (temperatura, tos, cansancio..) por parte dos deportistas, staff técnico, auxiliares, etc. antes de dirixirse cara o lugar da práctica, que interactúen no adestramento/competición.
- 🏐 Establecer grupos de adestramento de composición estables e incrementando nas tarefas o número de membros de forma progresiva (parellas, grupos de parellas, etc.). Tamén será progresiva, controlada e rexistrada a interacción entre compoñentes dos diferentes grupos estables de inicio.
- 🏐 Toma de temperatura en cada adestramento/competición dos deportistas, staff técnico, auxiliares, etc. que interactúen no adestramento/competición.
- 🏐 Regulación e control dos tempos de aproximación e contacto.



- Non se pode quitar a máscara durante a práctica no adestramento, excepto para repoñela, corrixir axeitadamente a súa colocación ou en tempos de pausa na zona e na forma que se determine, procurando que estas pausas sexan ao aire libre ou nun espazo axeitadamente ventilado, e sempre a máis de 1,5 metros dos demais.
- Cando se organizan as sesións cunha combinación e secuencia ben definida e controlada que alterna un tempo de esforzos en proximidade e contacto e outro de esforzos a máis de 1,5 metros do compañeiro/adversario, nesta parte da práctica o recomendable é utilizar a máscara sempre, sobre todo en interiores.
- Na medida do posible, utilizar espazos ao aire libre e/ou coa mellor ventilación posible. Cando a actividade sexa en interiores e se desenvolva con máscara, de ser necesario, facilitaranse pausas de recuperación ao aire libre ou en zona axeitadamente ventilada, sen correntes de aire e mantendo a distancia de seguridade de 1,5 metros.
- Establecer medidas informativas de concienciación para deportistas, staff, etc. co obxecto de reducir o risco de contaxio na vida social (insistir en que se deben evitar aglomeracións, zonas con máis risco, incrementar medidas de protección en reunións familiares/sociais, etc...).
- Control exhaustivo da sintomatoloxía e posible transmisión a través do procedemento de comunicación do club/deportistas/staff/familias coas autoridades sanitarias segundo estableza este protocolo.
- No caso da competición, valorar adaptacións que diminúan ao máximo a exposición ao risco en canto a proximidade, intensidade, tempo, duración acumulada, pausas, densidade de persoas nas accións, etc
- Na medida do posible, nos adestramentos axustar a sesión para reducir o tempo no que non se poida manter a distancia de seguridade e no que haxa contacto físico. Incrementar progresivamente este tempo de interacción directa, sen chegar a exceder o límite determinado segundo número de contactos, frecuencia dos mesmos, intensidade e pausas, para cada idade/categoría.
- Na Medida do posible, non usar os bancos (pausas, charlas, etc.) En caso de ser necesario, determinarase a asignación previa dos asentos para o seu uso, garantindo a distancia de seguridade. Desinfectarase despois de cada uso.

ANTES DA PRÁCTICA DEPORTIVA :	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRICIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
	STAFF E DEPORTISTA	Contaxio perso a perso a ou por espazo de uso simultáneo	Os participantes comparten vehículo para acudir a actividade	<ul style="list-style-type: none"> -Uso da máscara. -Evitar compartir transporte con xente coa que non se convive. -Distanciamento máximo no caso de compartir transporte con persoas coas que non conviven. -Evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. -Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cinto, manillas das portas, etc.)
	STAFF	Contaxio por contacto perso a perso a	Saúdo entre o adestrador e os participantes na actividade	<ul style="list-style-type: none"> - Toda a actividade, dende a saída da casa, débese facer coa máscara. - Recordatorio da distancia de seguridade. Evitar saúdos con contacto físico
	STAFF	Contaxio por contacto perso a perso a	O participantes antes da primeira sesión entregan ao técnico a declaración responsable recoñecendo que comprobaron antes de saír de casa que non teñen síntomas.	<ul style="list-style-type: none"> - Habilitase unha mesa para que se deposite o documento, non se recolle en man. - De ser posible, enviarase de forma telemática (mensaxería electrónica, correo electrónico...) - Lavado de mans/desinfección despois de manipular os documentos.

ANTES DA PRÁCTICA DEPORTIVA :

STAFF E DEPORTISTA	Contaxio por contacto perso a perso e por vía aérea (espazos de uso simultáneo / secuencial).	Os participantes comprobán a súa temperatura antes de acceder ao espazo de práctica deportiva	<ul style="list-style-type: none">– Medición de temperatura no acceso ao polideportivo.
STAFF E DEPORTISTA	Contaxio por contacto perso a perso e por vía aérea (espazos de uso simultáneo / secuencial).	Os participantes da actividade (xogadores, técnicos e/ou outro persoal) acceden a instalación.	<ul style="list-style-type: none">– Seguiranse as indicacións do titular da instalación.– Utilizarase a máscara en todo momento, respectarase a distancia de seguridade e farase o lavado de mans a entrada e saída da instalación.
STAFF E DEPORTISTA	Contaxio por contacto perso a perso	Entrega de roupa de adestramento	<ul style="list-style-type: none">– Prohibido o intercambio de petos, sudaderas ou roupa de adestramento entre xogadores/as.– De ser posible, entregar a roupa de adestramento a cada xogador/a de uso individual para toda a tempada.
DEPORTISTA	Contaxio por contacto perso a perso	Cambio de roupa e preparación do material individual para levar a cabo a sesión.	<ul style="list-style-type: none">– Lavado de mans antes do inicio da actividade.– Recordatorio da obrigaón a distancia de seguridade.– Marcado de zonas para deixar a bolsa sen contacto entre bolsas.

ANTES DA PRÁCTICA DEPORTIVA :

DEPORTISTA	Contaxio por contacto persoa a persoa	Utilización de vestiarios para cambio de roupa.	<ul style="list-style-type: none">– En primeiro lugar haberá que atender ao que estableza a normativa en vigor e o titular da instalación respecto ao seu uso.– No caso de non poder desinfectar e ventilar os vestiarios axeitadamente PROHÍBESE O SEU USO, polo que os/as participantes no adestramento deberán chegar debidamente uniformados/as da casa.– Unicamente estará permitida a súa utilización no caso de ser posible a desinfección entre a entrada e saída de persoas así como a ventilación continuada do espazo.– No caso de que así sexa, o uso do vestiario estará limitado ao aforo determinante pola normativa e a un número de persoas que permitan manter a distancia de seguridade (+1,5 metros) entre elas e en todo caso.– Para cumprir axeitadamente esta premisa, organizaráanse os quendas que sexan necesarios coa correspondente desinfección entre estes.– Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberá levarse á zona designada tal e como se indica nos seguintes puntos:– Se se usa o vestiario limitar o uso ao tempo mínimo necesario e estar con máscara en todo momento, salvo que sexa imprescindible ducharse. De ser necesario ducharse, quitar a máscara exclusivamente para entrar na ducha e colocala de novo tan pronto nos sequemos a cara e/ou cabeza.– Evitar falar, berrar, etc... no vestiario.
------------	--	--	---

ANTES DA PRÁCTICA DEPORTIVA :

STAFF DEPORTISTAS ÁRBITROS	Contaxio por vía aérea (espazos de uso simultáneo/secuencial) e por persoa a persoa	Almacenaxe de mochilas	<ul style="list-style-type: none"> – Habilitar unha zona específica para que os membros do equipo poidan deixar os seu equipamento persoal. – Esta zona debe ser privada e dun tamaño suficiente para poder separar o equipamento de maneira segura. Idealmente ó aire libre ou ben ventilada. – O acceso a esta zona debe ser limitado e controlado en todo momento polo persoal do club ó que se lle asigne esta función.
STAFF DEPORTISTAS ÁRBITROS OUTROS ALLEOS	Contaxio por contacto usos secuencial	Persoas que acceden a instalación con calzado da rúa.	<ul style="list-style-type: none"> – Non se pode acceder a pista de xogo co mesmo calzado que se utilizou para acudir a instalación. – Instalación de alfombra desinfectante ou similar.
STAFF E DEPORTISTA	Contaxio por contacto persoa a persoa Contaxio por contacto de uso simultáneo / secuencial.	Preparación do material preciso para levar a cabo a práctica da actividade (montaxe de rede, postes, liñas...)	<ul style="list-style-type: none"> – Definir persoa que realiza a tarefa con antelación o inicio da actividade. – Facelo de forma individual preferentemente. De ser preciso varias persoas, deben manter as distancias de seguridade e usar máscara. – Desinfección do material utilizado seguindo as indicacións de sanidade antes do gardado ou do uso por parte do seguinte grupo. – Limpeza das mans unha vez rematada a tarefa de recollida.
STAFF E DEPORTISTA	Contaxio por vía aérea (espazos de uso simultáneo) e contacto persoa a persoa	Entrega bebidas ou avituallamento para a actividade	<ul style="list-style-type: none"> – O material que se entregan deben estar desinfectadas antes. Preferiblemente, serán os deportistas os que leven a súa propia botella da casa. – Definir un espazo previo sen que haxa contacto entre participantes e marcar os envases co nome de cada persoa para evitar confusións. – Estipular previamente como será o reparto minimizando riscos por proximidade ou contacto, prohibindo a entrega en man.

DURANTE A PRÁCTICA DEPORTIVA :

AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
DEPORTISTA	Contaxio por contacto perso a perso	Celebracións	<ul style="list-style-type: none"> – Respectar distancia de seguridade. – Buscar formas alternativas sen contacto entre persoas. – Prohibido o contacto (recordatorio)
DEPORTISTA	Contaxio por contacto perso a perso	Contacto por situacións de xogo/adestramento.	<ul style="list-style-type: none"> – Uso da máscara por parte dos xogadores. – Os staff debe organizar as sesións baixo a premisa de minimizar as situacións de contacto, e contando cos espazos precisos para desenvolver os exercicios – Recoméndase ter en consideración a GUÍA DXTGALEGO nº2 para o cálculo do espazo por deportista
DEPORTISTA	Contaxio por vía aérea (espazos de uso simultáneo/secuencial) e por perso a perso	Descanso entre tarefas propias do adestramento	<ul style="list-style-type: none"> – Delimitar espazos para cada compoñente de maneira previa. – Avituallamento individualizado. – Respectar distancia mínima de seguridade. – Lavado de mans antes e despois do descanso.
STAFF	Contaxio por vía aérea	Conversas entre técnicos/xogadores para explicar tarefas no adestramento	<ul style="list-style-type: none"> – Manter a distancia de seguridade. – Utilización de máscara sempre por parte dos técnicos – Limpeza de mans despois de tocar material común.
OUTROS ALLEOS	Contaxio por vía aérea	Observación do adestramento ou competición dende a grada por pais/titores.	<ul style="list-style-type: none"> – Cumprir a normativa respecto ao aforo permitido na instalación para o público – Habilitar unha zona do graderío da instalación ou similar para os deportistas que teñen que agardar para ser recollidos. – Uso da máscara obrigatoria durante TODA a estancia na instalación e manter sempre a distancia de seguridade

DURANTE A PRÁCTICA DEPORTIVA :

			<ul style="list-style-type: none"> – Establecer zonas diferentes de ENTRADA e SAÍDA da instalación. – Dispor de xel hidroalcolico para o uso continuado dos asistentes á actividade por parte da entidade deportiva ou titular da instalación.
STAFF E DEPORTISTA	Por contacto con material uso secuencial	Utilización de material de adestramento común (mesas de apoio, aros ou similar)	<ul style="list-style-type: none"> – Desinfección antes e despois de cada sesión. – Manipulación por unha única persoa preferiblemente para a súa colocación e retirada.
STAFF E DEPORTISTA	Por contacto con material uso alterno	Utilización do balón.	<ul style="list-style-type: none"> – Desinfección do balón segundo a normativa sanitaria actual antes e despois da sesión.
STAFF E DEPORTISTA	Por contacto con material uso alterno.	Balón que sae da zona de adestramento de un grupo A e entra na zona de outro grupo B distinto.	<ul style="list-style-type: none"> – O balón non pode ser recollido polo segundo grupo B. – Será recollido por un membro do primeiro grupo A e desinfectará/lavará as mans e o balón antes de volver a sesión de adestramento. – Para recoller o balón, deberá manter obrigatoriamente a distancia de seguridade cos membros dos grupos A e B.
STAFF E DEPORTISTA	Por contacto con material uso alterno.	Utilización de cadeiras e bancos para descansos.	<ul style="list-style-type: none"> – Na medida do posible, non usar os bancos (pausas, charlas, etc.) En caso de ser necesario, determinarase a asignación previa dos asentos para o seu uso, garantindo a distancia de seguridade de +1,5 m. – Debe utilizarse a máscara se a espera ou descanso vai máis alá ca o propio do cambio entre tarefas. – Desinfectarase despois de cada uso, con unha solución de auga/lexía nas cantidades indicadas polas autoridades sanitarias ou con un pulverizador/pano e xel hidroalcolico.

DURANTE A PRÁCTICA DEPORTIVA :

			<ul style="list-style-type: none">– Avisarase os participantes que teñan coidado coa pel/roupa e farase secado con papel desbotable unha vez desinfectado.
OUTROS ALLEOS	Contaxio por vía aérea (espazos de uso simultáneo/secuencial) e por persoa a persoa.	Un pai/nai acude a recoller o seu fillo/a antes do final programado da sesión de adestramento.	<ul style="list-style-type: none">– Pedirase os pais/nais que si se vai a dar dita situación, avisen con anterioridade.– O pai/nai deberá usar máscara sempre.– Non pode acceder a zoa de adestramento, debe esperar no perímetro e mantendo a distancia de seguridade.– O neno/a será acompañado polo staff mantendo a distancia de seguridade.
OUTROS ALLEOS	Contaxio por vía aérea (espazos de uso simultáneo/secuencial) e por persoa a persoa.	Fisioterapeutas ou médicos que deben facer traballo de manipulación dos participantes.	<ul style="list-style-type: none">– Tanto persoal sanitario como xogadores usarán a máscara.– Desinfección do material antes e despois da atención de cada persoa.– Uso do equipos de protección individual necesario segundo se estableza nos protocolos do colectivo de fisioterapeutas, médicos, etc.. (luvas, máscara, bata, gafas, etc...)– Evitar o tratamento fisioterapéutico en sala sempre que sexa posible.– No caso de usar unha sala, ventilala de forma continuada e procurar que sexa exclusivamente para este uso. De non ser posible usala unicamente para tratamento de fisioterapia, desinfectar en profundidade no caso de cambiar de uso.– Desinfección da padiola e do material de fisioterapia despois de cada tratamento.

DURANTE A PRÁCTICA DEPORTIVA :

			<ul style="list-style-type: none"> – Uso de xel desinfectante antes e despois de cada tratamento tanto por parte do profesional de fisioterapia como do/a deportista.
OUTROS ALLEOS	Contaxio por vía aérea (espazos de uso simultáneo/secuencial) e por persoa a persoa.	Utilización de baños	<ul style="list-style-type: none"> – Primeiro atenderase ao establecido pola normativa en vigor e polo titular da instalación. – Usar máscara e manter sempre a distancia de seguridade interpersoal se interactúan varias persoas. – Respectaranse as quendas de uso para cumprir cos aforos. – Farase lavado de máns ou uso de xel hidroalcohólico ao entrar e ao saír do baño.
STAFF	Contaxio por vía aérea (espazos de uso simultáneo/secuencial) e por persoa a persoa.	Utilización de almacéns	<ul style="list-style-type: none"> – O acceso ó almacén deberá estar limitado a unha ou varias persoas, que serán os/as encargados/aa da correcta manipulación/desinfección do material. – No caso de que sexa un almacén compartido por varios clubs, evitar en todo momento compartir espazo entre os distintos clubs. – Usar máscara e manter sempre a distancia de seguridade interpersoal se interactúan varias persoas.
STAFF E DEPORTISTA	Contaxio persoa a persoa	Rotura da máscara	<ul style="list-style-type: none"> – Alonxarse a distancia de seguridade e cambiala máscara e deberán sempre ter recambios de máscara por se isto pasa.
STAFF E DEPORTISTA	Contaxio persoa a persoa	Desprazamento da máscara	<ul style="list-style-type: none"> – Alonxarse a distancia de seguridade e cambiala máscara e deberán sempre ter recambios de máscara por se isto pasa.
ARBITROS	Contaxio por vía aérea (espazos de uso simultáneo/secuencial)	Uso de silbatos por parte do adestrador	<ul style="list-style-type: none"> – Utilización de silbatos electrónicos ou outros sistemas de aviso. – Os técnicos usaran a máscara durante toda a sesión.

DEPOIS DA PRÁCTICA DEPORTIVA :

AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	DESCRIPCIÓN DA SITUACIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
OUTROS ALLEOS	Contaxio por vía aérea (espazos de uso simultáneo/secuencial) e por persoa a persoa.	Interaccións entre pais ou pai/nai-adestrador ao finalizar.	<ul style="list-style-type: none"> – Uso de máscaras e respectar a distancia de seguridade. – Realizalas de xeito virtual en caso de ser necesarias prolongadas.
DEPORTISTA	Contaxio por contacto (material deportivo de uso simultáneo)	Intercambio de xoguetes, cromos, prestar o teléfono móbil etc	<ul style="list-style-type: none"> – Prohibición de levar ditos obxectos aos adestramentos. – Informar ás familias por escrito sobre estas precaucións.
STAFF	Contaxio persoa a persoa ou por contacto (material de uso simultáneo).	Recollida de material utilizado na actividade por varios membros do grupo.	<ul style="list-style-type: none"> – Definir persoa que realiza a tarefa con antelación o inicio da actividade. – Facelo de forma individual preferentemente. De ser preciso varias persoas, deben manter as distancias de seguridade e de non ser posible, usar máscara. – Desinfección do material utilizado seguindo as indicacións de sanidade antes do gardado ou do uso por parte do seguinte grupo. – Limpeza das mans unha vez rematada a tarefa de recollida.

#VoleiGalego



COMUNICACIÓN E SEGUIMIENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19 E INCIDENCIAS

Cada Club federado DESIGNARÁ un coordinador FISICOVID-DXTGALEGO e o comunicará á federación (correo@fgvb.es). As súas funcións serán:

- Implementación na súa entidade do protocolo FISICOVID-DXTGALEGO da FGVB e ser o interlocutor coa Federación Galega de Voleibol para a comunicación das incidencias. O obxectivo é desenvolver as actividades deportivas con seguridade e ter unha comunicación fluída entre todos os interlocutores na loita contra a COVID19.

Establécese o seguinte procedemento de comunicación das incidencias entre o club, a federación e a Secretaría Xeral para o Deporte, co obxectivo de poder apoiar ao club organizador da actividade na toma de decisións e de facilitar que flúa a información entre os axentes implicados (clubs, federacións e autoridades deportivas e sanitarias):

- No caso de que nun adestramento/competición se identifique que unha ou varias persoas teña sintomatoloxía COVID19, aplicárase o procedemento establecido no protocolo (COMUNICACIÓN E SEGUIMIENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19) e a continuación, o COORDINADOR FISICOVID-DXTGALEGO designado pola entidade deberá contactar co seu interlocutor COVID19 da Federación para informar sobre a situación (Teléfono ou email).
- A federación deberá así mesmo informar á Secretaría Xeral para o Deporte sobre o acontecido (proceso de comunicación co SERGAS, probas realizadas, resultados, decisións do organizador do adestramento/competición sobre o desenvolvemento da actividade a partir do caso de sintomatoloxía COVID-19 (suspensión, continuidade da actividade, etc..).
- No caso de que o club sexa coñecedor de que existe un ou varios positivos entre axentes implicados na realidade deportiva da entidade, tamén se debe informar á federación e á Secretaría Xeral para o Deporte, seguindo o procedemento sinalado nos dous parágrafos anteriores.

#VoleiGalego