



# FEDERACIÓN ARAGONESA DE VOLEIBOL

Avda José Atarés, 101. Semisótano. 50018 Zaragoza  
TEL: 976730841 E-mail: secretaria@favb.es CIF: G50144849

## PROTOCOLO ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL 04/08/2020

### Introducción

Ante la conocida situación de aislamiento obligatorio, los/as deportistas se vieron imposibilitados/as a continuar con su actividad. Al interrumpir sus entrenamientos, se truncan deseos, encuentros y la ansiada competición. Esos valores no se recuperan de un día para otro, es un proceso que llevará semanas de trabajo desde los clubes y la Federación. Ese trabajo deberá ser programado, ordenado y sobre todo seguro para todos/as los/as participantes: jugadores/as y entrenadores/as.

### Medidas Generales

- 1- Difusión del protocolo y recomendaciones del Ministerio de Salud a los/as entrenadores/as y jugadores/as.
- 2- Sólo podrán participar en los entrenamientos personas con licencia federada/escolar y seguro en vigor.
- 3- Sólo serán admitidas en los entrenamientos personas asintomáticas.
- 4- Toda persona que entre en las instalaciones deberá hacerlo con mascarilla y no quitársela hasta la salida.
- 5- Se habilitará un espacio para que cada participante deje su material y que este separado del resto.
- 6- No se permitirá el ingreso de padres a los recintos de juego.
- 7- Por regla general no se utilizarán las sillas existentes en la instalación. En caso de usarlas en un momento determinado deberán ser desinfectadas a continuación.
- 8- No podrá ingresar otro grupo en el campo de juego hasta que no esté desocupado por el grupo anterior.

### Medidas Individuales

- 1- Durante el entrenamiento cada persona deberá disponer de una toalla individual, una botella de agua de uso exclusivo, mascarilla y kits de limpieza propio (toallas desinfectantes o alcohol en gel).
- 2- No tocarse la cara, los ojos y la nariz.
- 3- Cubrirse la nariz y la boca cuando se estornuda con el pliegue del codo o con pañuelo desechable.
- 4- Repetir la higienización con solución hidroalcohólica cada 30 minutos.
- 5- Se prohíbe el saludo con contacto físico con otras personas, respetando siempre las medidas de distanciamiento (mínimo 1,5 m) cuando no se esté en acción de juego.
- 6- Limpiar y desinfectar los balones antes del entrenamiento y al finalizar el entrenamiento.

Federación subvencionada por:





# FEDERACIÓN ARAGONESA DE VOLEIBOL

Avda José Atarés, 101. Semisótano. 50018 Zaragoza  
TEL: 976730841 E-mail: secretaria@favb.es CIF: G50144849

- 7- Usar mascarilla durante el entrenamiento en caso de hacer juego real y por lo tanto no poder mantener la distancia de 1,5 m.
- 8- No compartir indumentaria: cada deportista deja su mochila en un lugar determinado por el/la entrenador/a, a distancia del resto de mochilas.
- 9- No beber de los mismos recipientes, cada deportista debe tener su propia botella. Se recomienda tener el agua y elementos marcados con el nombre sobre todo en las personas más jóvenes para evitar confusiones.
- 10- Prohibido comer en la instalación.
- 11- Prohibido dejar basura en la instalación. Cada deportista deberá llevarse la basura que genere.
- 12- No se podrá entrar en la instalación con anterioridad de 10 minutos al entrenamiento y en caso de tener que esperar se deberá mantener la distancia de 1,5 metros de seguridad.

## Proyecto Práctico de los entrenamientos.

Las instrucciones técnicas deberán ser sin contacto físico con otras personas y respetando siempre las medidas de distanciamiento (mínimo 1,5 m).

En la zona donde están parados/as los/as deportistas deberá ser lo suficientemente amplia para que todos/as tengan una distancia de 1,5 metros entre cada uno/a de ellos/as.

En ejercicios en los que se trabaje la recepción se mantendrán distancias mínimas de 1,5 metros entre receptores/as.

En los ejercicios de colocación para el remate la distancia mínima serán 1,5 metros entre colocador/a y rematador/a.

La acción de bloqueo no se trabajará en las primeras fases para evitar en la medida de lo posible el riesgo de contacto y mantener las distancias de seguridad.

Federación subvencionada por:





# FEDERACIÓN ARAGONESA DE VOLEIBOL

Avda José Atarés, 101. Semisótano. 50018 Zaragoza  
TEL: 976730841 E-mail: secretaria@favb.es CIF: G50144849

## Otros

No se podrá acceder a la actividad con síntomas compatibles con COVID-19 o si no se ha finalizado el período de aislamiento por enfermedad diagnosticada, o que se encuentre en periodo de cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto con alguna persona con síntomas o diagnosticado de COVID-19.

Desde Federación queremos haceros partícipes a los/as usuarios/as como ejemplo de imagen y responsabilidad que este deporte puede transmitir, la disciplina en la higiene y las medidas que adoptamos son para el bien de los/as usuarios/as y sus familiares, desde el conjunto pedimos máximo respeto, entre todos/as conseguiremos llegar a nuestra meta. La “nueva normalidad”.

Federación subvencionada por:

