

Protocolo para la vuelta del Voleibol de playa por etapas y dependiendo del manejo del COE y lo que disponga el Gobierno de la Provincia.

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 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.

Contexto epidemiológico

También se debe tener en cuenta las diferentes realidades epidemiológicas que coexisten en nuestra provincia en esta pandemia, ya que hay municipios, localidades o regiones con circulación viral comunitaria (zonas rojas) y por conglomerados sin ningún caso (zonas blancas).

Dada esta situación y como es factible que el país ingrese en una etapa de “aislamiento administrado” según las referencias de las autoridades, es que se proponen medidas de higiene y control que posibiliten la reactivación de algunas actividades deportivas a medida que sea posible.

Es por esto que se pueden plantear **cuatro etapas** que irán desde el **entrenamiento individual** en grupos reducidos hasta la vuelta a la competencia misma; siendo estas etapas progresivas o regresivas dependiendo de la realidad epidemiológica de la población donde se desarrolla la práctica del Voley.

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 voley es más para prevenir llevar el virus a sus hogares que el riesgo de morbi mortalidad directamente.

Etapas y evolución:

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

PREPARACIÓN	INICIAL	INTERMEDIA	AVANZADA
FASE 0	FASE I	FASE II	FASE III
<p>Paseos de niños, mayores y convivientes.</p> <p>Recomendación alta de mascarilla para todo tipo de actividades fuera del hogar.</p> <p>Apertura de locales y establecimientos con cita previa para la atención individual.</p> <p>Horario preferente para personas mayores de 65 años.</p> <p>Actividad deportiva sin contacto.</p> <p>Entrenamientos individuales de deportistas profesionales y federados.</p>	<p>Contacto social en grupos reducidos.</p> <p>Velatorios, número limitado de familiares.</p> <p>Apertura del pequeño comercio, locales y establecimientos.</p> <p>Apertura de terrazas: Aforo limitado al 30%</p> <p>Apertura de hoteles y alojamientos turísticos sin utilización de zonas comunes.</p> <p>Aforo limitado a 1/3 en lugares de culto.</p> <p>Actividades del sector agroalimentario y pesquero.</p> <p>Instalaciones deportivas al aire libre sin público.</p>	<p>Apertura de infantil hasta 6 años para familias que acrediten un trabajo presencial.</p> <p>Apertura de centros o parques comerciales. No zonas comunes o áreas recreativas. Aforo limitado al 40%.</p> <p>Apertura de restaurantes. Aforo limitado al 1/3.</p> <p>Actividades culturales con menos de 50 personas sentadas. 400 personas si son al aire libre.</p> <p>Reanudación de caza y pesca deportiva.</p> <p>Cines y teatros con un tercio del aforo. Visistas a exposiciones y monumentos.</p>	<p>Protocolos de reincorporación presencial a las empresas para la actividad laboral.</p> <p>Contacto social para personas no vulnerables.</p> <p>Se levanta la prohibición de utilización de las zonas comunes y zonas recreativas de los centros comerciales. Aforo limitado al 50%.</p> <p>Todos los servicios de transporte público al 100%.</p> <p><small>LA INFORMACIÓN Fuente: Gobierno de España y Ministerio de Sanidad</small></p>

Etapa 1 (Fase 0 Nacional) ETAPA DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL:

En esta etapa planteamos la disciplina del voley 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 voley 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.

1) 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 cartelería en el lugar, información a través de redes, etc.

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°).
- 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 / Toalla personal.

d. Sobre la llegada al Club:

- Ingreso diferenciado por disciplina.
- Dirigirse directamente al lugar asignado y presentarse a sus entrenadores.

e. Sobre la prevención en el Club:

- Los baños debidamente desinfectados tendrán jabón y alcohol en gel.
- 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 sal del agua de mar, 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 entendiéndose que las posibilidades de supervivencia del virus en la arena son bajas, se recomienda el uso de algún tipo de protección en los pies, 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, guantes, máscaras).
- 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 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.

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.

2)Entrenamiento:

Características generales: (Edades mayores de 10 años)

- a. Se realizarán en grupos de hasta 6 personas por cancha.
- b. 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.
- c. El trabajo con pelota: Esta etapa se caracterizará en que no realicen pases entre jugadores, cada uno usará una sola pelota, previamente higienizada.
- d. 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.
- e. Usos de barbijo se utilizará desde la entrada al club a la salida, debe desecharse en el hogar.
- f. Con respecto a las distancias el 1,5 metros es 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 mtrs.
- g. La duración del entrenamiento en esta fase no deberá superar los 90 minutos.

Etapa 2 (fase 1 de desconfinamiento):

Características generales:

- En esta etapa se puede empezar a entrenar en grupos de hasta 8
- Evitar contacto físico
- No se permitirá el desplazamiento a otras localidades ni la competencia.
- 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

1)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 (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°).
- 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.
- Al llegar al lugar sentarse en el piso con separación preventiva hasta el comienzo del trabajo.

e. Sobre la prevención en el Club:

- Los baños debidamente desinfectados tendrán jabón y alcohol en gel.
- 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, guantes, máscaras).
- 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 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.

2)Entrenamiento:

Características generales: (Edades mayores de 10 años)

- Se realizarán en grupos de hasta 8 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.

Etapas 3 (fase 2 de desconfinamiento):

Características generales:

- No hace falta barbijo
- No se permitirá el desplazamiento a otras localidades ni clubes para la competencia.
- Las medidas higiénicas de las instalaciones se mantendrán como la fase anterior en cuanto a los turnos y la limpieza en general.
- Los entrenamientos se desarrollarán con normalidad.
- Las precauciones personales en el hogar serán las mismas que las dos etapas anteriores.
- Se recomienda aún la no asistencia de público en entrenamientos.

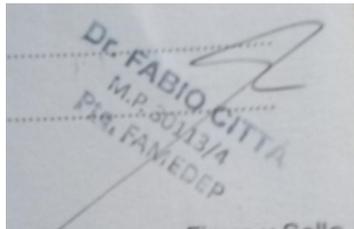
Etapas 4 (fase 3 de desconfinamiento):

Características generales: (todas las edades)

- Se permitirá el desplazamiento a otras localidades y la competencia en general.
- No se realizarán torneos (grand prix, encuentros de mini, etc)
- Las medidas higiénicas de las instalaciones se mantendrán como la fase anterior en cuanto a los turnos y la limpieza en general.
- Se pueden utilizar vestuarios

- Las precauciones para el personal de limpieza del club se mantendrán igual a la etapa anterior sin barbijos.
- La capacidad del público será el 50 % del estadio

Córdoba 7/6/2020



Dr. Fabio Città

Presidente FAMEDEP

Bibliografía:

1. Powell KE, et al. The Scientific Foundation for the Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd Edition. Journal of Physical Activity and Health, 2019, 16, 1-11.
2. John Hopkins University. Coronavirus COVID-19 Global Cases by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins University. Available at: <https://www.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>.
3. World Health Organization. Rolling Updates on Coronavirus Disease. Available at: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>.
4. Peijie Chen, et al. Returning Chinese school-aged children and adolescents to physical activity in the wake of COVID-19: Actions and precautions, Journal of Sport and Health Science (2020), doi: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.04.003>.
5. Bermon, Stephane, et al. Consensus Statement Immunonutrition and Exercise. EIR 23 2017.
6. Staying Active While Social Distancing: Questions and Answers - News & Events. <https://health.gov/news/202004/staying-active-while-social-distancing-questions-and-answers>
7. Coronavirus [Recomendaciones para prevenir la transmisión del coronavirus en ámbitos con circulación de personas]. Ministerio de Salud. Argentina. Abril, 2020.
8. Coronavirus [Medidas de prevención para el coronavirus y otras enfermedades respiratorias]. Ministerio de Salud. Argentina. Abril, 2020.
9. Zhu W. Should, and how can, exercise be done during a coronavirus outbreak? An interview with Dr. Jeffrey A. Woods. J Sport Health Sci 2020;9:1057.
10. Peijie Chen Opinion Wuhan coronavirus (2019-nCoV): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>.
11. B Blocken, et al. Towards aerodynamically equivalent COVID-19 1.5 m social distancing for walking and running. Groupe de veille coronavirus (GVC). 15 de Abril, 2020.

12. Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Center for Health Security, Vaccine Platforms: State of the Field and Looming
13. Challenges, 2019, http://www.centerforhealthsecurity.org/our-work/pubs_archive/pubs-pdfs/2019/190423-OPP-platform-report.pdf.
14. US Department of Health and Human Services, "Hospital Preparedness Program (HPP)," <https://www.phe.gov/Preparedness/planning/hpp/Pages/default.aspx>.
15. . Centers for Disease Control and Prevention, "Public Health Emergency Preparedness (PHEP) Cooperative Agreement, March 27, 2020, <https://www.cdc.gov/cpr/readiness/phep.htm>.
16. Centers for Medicare & Medicaid Services, "Coronavirus (COVID-19) Partner Toolkit," March 27, 2020, <https://www.cms.gov/outreach-education/partner-resources/coronavirus-covid-19-partner-toolkit>.
17. US Department of Veterans Affairs, "Coronavirus FAQs: What Veterans Need to Know, <https://www.va.gov/coronavirus-veteran-frequently-asked-questions/>