

## PROTOCOLO VOLEY

### USO DE MASCARILLAS FLEXIBLES

500 micrómetros de espesor, son flexibles, no se quiebran, no se rayan, y no se empañan. A nivel frontal están diseñadas con tela de toalla para evitar que la transpiración caiga sobre la cara. Son muy livianas y cómodas. Permitiendo la respiración normal y sobretodo protegiendo los ojos, nariz y boca (zona de entrada y salida del virus).

Para poder realizar la actividad deportiva, los jugadores deberán estar libres de cualquier sintomatología sospechosa ( fiebre, dolor de garganta, mucosidades, malestar general, cefalea, diarrea, pérdida de olfato). DEBERAN ESTAR EN BUEN ESTADO DE SALUD.

### **Movilidad para llegar al club:**

Particular.

### **Ingreso al club:** NO SE USAN VESTUARIOS

1) Vestidos con la ropa de entrenamiento y barbijo

2) Bolso personal (toalla de bolso, toalla individual(para cancha) Alcohol en gel, rociador con alcohol al 70%, botella con agua (cantidad que consume cada uno)

Termómetro individual ( si no se cuenta con el medidor de temperatura de la institución)

Se tomarán individualmente la temperatura e informarán a la persona responsable.

3) Se limpiarán las zapatillas en alfombras sanitizantes o trapos de piso con hipoclorito de sodio ( lavandina).

4) Rociar cuerpo completo con alcohol y colocar alcohol en gel en manos.

5) dejar bolsos espaciados cada 2mts, rociar previamente con alcohol el lugar de apoyo ( no dejar nada afuera del mismo, sólo botella para hidratación, alcohol en gel y rociador, toalla individual.)

6) Colocarse la máscara flexible y retirar el barbijo.

(usar mangas largas o brazitos, cabello bien recogido o cabello corto)

7) Una vez listo el jugador se rociará con alcohol todo el cuerpo nuevamente incluyendo manos. Podrá comenzar a entrenar

(El uso del alcohol será cada 15 minutos.)

### **Preparación cancha**

Postes limpios con lavandina.

Red y pelotas rociadas con alcohol ( limpiar cada 15 minutos).

Colocar trapos de piso con lavandina alrededor de la cancha 4 por lado (8 total) y 2 en los extremos (4 total). Para que se limpien las zapatillas cada vez que entren y salgan. ( NO SALIVAR, NO TOCARSE LAS ZAPATILLAS, NO TOCARSE LA CARA, NO COMPARTIR BOTELLAS, DISTANCIAMIENTO).

Limpiar la cancha cada 30 minutos.

Ventilación.

## **Finalización**

- 1) Colocarse alcohol en gel en manos.
- 2) Elongación (parados con distanciamiento de 2mts)
- 3) Guardar todo lo personal en bolso. ( si hay residuos (generado por el propio deportista) poner en bolsa plástica y colocarlos en los lugares correspondientes).
- 4) Sacar la mascarilla y colocarse el barbijo.
- 5) Retirarse del club directamente al auto, no amontonarse a la salida.

## **Elementos deportivos**

Los postes se los limpia con un trapo con lavandina diluida.

Red y pelotas con alcohol al 70% y limpiarlas con una rejilla.

Colocar los trapos de piso de la cancha en un recipiente con agua y lavandina, enjuagarlos y dejarlos secar.

Guardar todo y rociar nuevamente con alcohol hasta el próximo entrenamiento.

Sólo se podrán usar los sanitarios en caso de urgencia. (una sola persona a la vez).

CON RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL, GRUPAL, FAMILIAR, EVITAREMOS EL CONTAGIO Y LA PROPAGACIÓN DEL VIRUS. SOLO SI ACTUAMOS CORRECTAMENTE , TOMANDO TODOS LOS RECAUDOS, SE PODRÍA TENER LA POSIBILIDAD DE VOLVER A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA.