

FEDERACIÓN PUERTORRIQUEÑA DE VOLEIBOL



Protocolo de Recomendación
a los clubes Afiliados para el
regreso las actividades de las
Categorías Menores

DIRECTRICES DE REGRESO AL JUEGO DEL VOLEIBOL EN PUERTO RICO

Objetivos: La Federación Puertorriqueña de Voleibol (FPV) ha preparado una serie de guías de regreso a las actividades deportivas relacionadas al voleibol las cuales podrán ser realizadas y supervisadas por los líderes de las diferentes regiones, directores de clubes, promotores de eventos, encargados de facilidades, atletas y miembros de una familia para brindarles orientación de cómo tenemos que manejar el comienzo y reinicio de las prácticas, eventos y actividades relacionadas al voleibol infantil, juvenil y adulto aficionado en Puerto Rico.

Las siguientes recomendaciones se basan en las pautas actuales establecidas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y otras agencias del gobierno federal, estatal y la Federación Internacional de Voleibol. El conocimiento que rodea al COVID-19 cambia constantemente y las circunstancias son diferentes según el país. Por lo tanto, los líderes y directores de los clubes, los promotores de eventos y los encargados de facilidades deportivas deben cumplir con sus reglamentaciones estatales y municipales al determinar sus propias políticas y procedimientos de reapertura.

La FPV permitirá reanudar algunas de las actividades relacionadas al voleibol a partir del 1 de julio de 2020. Todas las actividades autorizadas y/o avaladas por la FPV deberán cumplir con las directrices federales, estatales y municipales de sus respectivas localidades. Hasta que se elimine el COVID-19, se desarrolle una vacuna o se encuentre una cura, no hay forma de eliminar completamente el riesgo de infección y como resultado, la FPV recomienda a todos los participantes que sigan las recomendaciones y precauciones de seguridad que estaremos compartiendo en este documento.

La información contenida en este documento no pretende ni implica ser un sustituto del consejo médico profesional, diagnóstico o tratamiento recomendado por un profesional de la salud. Ni la FPV ni sus organizaciones y/o eventos avalados asumen responsabilidad por las recomendaciones proporcionado en este documento.

PROPÓSITO: el objetivo de estas recomendaciones es crear un plan integral de regreso a las prácticas de las actividades aprobadas o avaladas por la FPV y sus clubes afiliados cumpliendo con las regulaciones federales, estatales y municipales de en donde se encuentre cada localidad. **Las actividades autorizadas por la FPV incluyen, entre otras: Evaluaciones, Clínicas privadas individualizadas, clínicas privadas grupales, prácticas, fogueos, clínicas y torneos estos últimos cuando las circunstancias y la reglamentación del gobierno así lo permita.**

Cada actividad autorizada tendrá una fecha de comienzo dentro del calendario de la FPV el cual incluiremos en este documento. La FPV solo supervisará las organizaciones afiliadas para el cumplimiento de las directrices que se exponen en este documento.

ANTECEDENTES DEL COVID-19: La enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria causada por el virus SARS-CoV-2. Se ha propagado desde China hacia

muchos otros países alrededor del mundo, incluyendo a Puerto Rico.

Propagación: El COVID-19 se propaga principalmente por el contacto cercano de persona a persona a través de gotitas respiratorias de una persona infectada. Las personas que están infectadas suelen tener los síntomas de la enfermedad. Algunas personas que no presentan síntomas pueden propagar el virus.

El virus se propaga predominantemente:

Entre personas que están en contacto cercano (a una distancia de hasta aproximadamente 6 pies y/o a través de gotitas respiratorias que se producen cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. Estas gotitas pueden terminar en la boca o en la nariz de quienes se encuentran cerca o posiblemente ser inhaladas y llegar a los pulmones.

A través del contacto con superficies u objetos contaminados, y luego de tocar esta superficie, la persona se toque la boca, la nariz o posiblemente los ojos.

Periodo de Incubación: El periodo de incubación, tiempo que transcurre entre exposición y el primer síntoma, es de 1-14 días (usualmente: 5-6 días).

Síntomas: Las personas con enfermedad por COVID-19 pueden experimentar una enfermedad respiratoria leve a severa. Las personas con estos síntomas o combinaciones de síntomas pueden tener COVID-19:

- Tos
- Falta de aliento o dificultad para respirar
- Fiebre (>100.4° F / 38°C)
- Resfriado
- Sacudidas repetidas con escalofríos
- Dolor muscular
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Nueva pérdida de sabor u olor.

Los signos y síntomas de advertencia de emergencia de COVID-19 que pueden sugerir que necesita atención médica urgente incluyen:

- Dificultad para respirar
- Dolor o presión persistentes en el pecho
- Nueva confusión o incapacidad para despertarse (es decir, despertarse)
- Labios o cara azulados

CATEGORÍAS DE RIESGO: Las actividades actuales de voleibol se segmentan en tres tipos de categorías de riesgo:

***A partir de 1 de Julio de 2020**

Bajo: Dentro de una facilidad deportiva, desarrollo de habilidades individuales (ejercicios de movimientos relacionados al desarrollo de las habilidades del voleibol, bloqueo individual, remate, recepción, servicio y el mejoramiento del estado físico general incluyendo, entrenamiento de fuerza). La cantidad de atletas convocados a una sesión deberá ser el 50% (6 jugadores) de la totalidad máxima de jugadores permitida por regla en un equipo de categoría menor los cuales mantendrán en todo momento el distanciamiento requerido y tomarán las medidas de saneamiento y desinfección de los equipos utilizados.

***A partir de 15 de Julio de 2020**

Moderado: Incluidas las actividades de riesgo bajo añadiendo el desarrollo de habilidades en parejas con miembros de un mismo equipo manteniendo el distanciamiento físico recomendado. La cantidad de atletas convocados a una sesión deberá ser el 50% (6 jugadores) de la totalidad máxima de jugadores permitida por regla en un equipo de categoría menor los cuales mantendrán en todo momento el distanciamiento requerido y tomarán las medidas de saneamiento y desinfección de los equipos utilizados.

***A partir de 15 de agosto de 2020**

Alto: Incluidas las actividades de riesgo bajo y moderado desarrollo de habilidades en equipo. Participando en juegos, fogueos, desarrollo de actividades complejas en la cual se necesite la participación del 50% en un lado de la cancha o la totalidad de los integrantes dividida en partes iguales en ambos lados de la cancha de voleibol y que pertenecen a un mismo equipo o participan en una actividad de partido amistoso o competitivo con otro equipo. La cantidad de atletas convocados a una sesión deberá ser el 100% (12 jugadores) de la totalidad máxima de jugadores permitida por regla en un equipo de categoría menor los cuales mantendrán en todo momento el distanciamiento requerido y tomarán las medidas de saneamiento y desinfección de los equipos utilizados.

***Nota: Estas son fechas sugeridas por la FPV pero cada entidad decide su fecha de comienzo.**

Guías de Protección y Aspectos Generales

Los siguientes son guías generales de protección al COVID-19 para usar de referencia dentro y fuera de las actividades deportivas. Se alienta la inclusión entre aquellos que participen de las actividades deportivas, en cualquier capacidad, buenas prácticas de higiene y control de

contaminación, incluyendo:

- Proveer a todos los participantes de las actividades deportivas de su entidad particular, capacitación acerca de cómo prevenir la transmisión del COVID-19 y la aplicación de estas a su caso particular. Esta capacitación debe incluir atletas, entrenadores, padres y personal de apoyo.
- Si algunos de los participantes tienen síntomas (como fiebre, tos, escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta, pérdida reciente de olfato o gusto, dificultad para respirar) indicarles que permanezcan en casa. Deberán consultar con proveedores de atención médica y, antes de reanudar las actividades deportivas.
- Aquellos que, sin síntomas, pero que se relacionen con un familiar con COVID-19 deben notificar y adoptar las precauciones recomendadas por el CDC.
- Promover el lavado de manos frecuente y exhaustivo. Se fomenta el proveer lugares para lavarse las manos con agua y jabón, proveer toallitas de mano que contengan al menos **un 60% de alcohol** y proveer estaciones con gel desinfectante de mano en varios lugares.
- Se fomenta el colocar carteles en lugares visibles para fomentar la higiene de las manos.
- Seguir la buena ética de tos y estornudos, y que eviten tocarse los ojos, la nariz y la boca sin haberse lavado las manos. Se colocarán carteles en lugares visibles para fomentar la buena ética de tos y estornudos.
- Mantener la distancia física entre los trabajadores a un mínimo de 6 pies (uso de estrategias de distanciamiento social).
- Desalentar el compartir teléfonos, u otras herramientas y equipo de sus compañeros
- En los vehículos, mantenga la ventana baja para facilitar aireación (en la medida que sea posible). Minimice uso medio de transporte colectivos. Si hay otra(s) persona(s) dentro del vehículo, mantenga la mayor distancia posible.
- Lleve consigo gel antibacterial de manos, desinfecte sus manos antes y después de usar el vehículo. Utilice mascarilla en todo momento. Si hay otra(s) persona(s) dentro del vehículo, mantenga la mayor distancia posible.

DIRECTRICES PARA INDIVIDUOS AL PARTICIPAR DE ENTRENAMIENTOS RELACIONADAS AL VOLEIBOL:

Cumpliendo con las indicaciones federales, estatales y municipales cuando participe en cualquier actividad.

P.O.Box 363711, San Juan, Puerto Rico 00936-3711
Tels. (787) 282-7524 • 282-7525, 282-7526

A. Antes de las actividades

- No presentar síntomas durante al menos 14 días antes de cualquier actividad.
- Quédese en casa si está enfermo o si no se siente bien.
- Conozca y divulgue cualquier contacto potencial con las personas afectadas.
- Lávese y desinfectese las manos con frecuencia.
- No toque su cara, ojos o boca con las manos sucias.
- Practique el distanciamiento social en todo momento.
- Use una mascarilla para reducir la exposición a partículas en el aire.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o el codo si tose o estornuda.
- Mantenga una lista de las personas con las que ha estado en contacto cada día.

B. Durante las actividades

- Abstenerse de asistir a cualquier actividad si presenta algún síntoma de COVID-19.
- Cumplir con todas las regulaciones permitidas aprobadas para el lugar.
- Lávese y desinfectarse las manos con frecuencia.
- No toque su cara, ojos o boca con las manos sucias.
- Abstenerse de contactar a otros participantes y asistentes (choque de manos, abrazos o contacto directo con una persona).
- Practique el distanciamiento social con la mayor frecuencia posible.
- **Use una mascarilla mientras esté en el lugar.**
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o el codo si tose o estornuda.
- Traiga desinfectante para manos, toallitas desinfectantes o alcohol al 70%.
- Deseche de manera adecuada sus vasos, botellas o utensilios personales utilizados.
- Mantenga una lista de las personas con las que estuvo en contacto durante la actividad

C. Después de las actividades

- Lávese y desinfectese las manos con agua y jabón, preferiblemente hasta el área de los codos.
- No toque su cara, ojos o boca con las manos sucias.
- Controle su salud e informe cualquier síntoma después de cada actividad.
- Practique el distanciamiento social con la mayor frecuencia posible.
- Use una mascarilla en todo momento para reducir la exposición a partículas en el aire.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo desechable o el codo si tose o estornuda.
- Lave y desinfecte todos los equipos, uniformes y prendas de vestir utilizados durante la actividad.

DIRECTRICES PARA CLUBES E INSTALACIONES DE CLUBES: Cumpliendo con las indicaciones federales, estatales y municipales cuando participe en cualquier actividad.

A. Antes de las actividades

- Desinfectar el lugar y todo el equipo, incluyendo los balones y el área donde se realizarán las actividades del club.
- Solicitar resultados de prueba rápida o molecular (PCR) mensual para poder participar de entrenamientos hasta que se encuentre una vacuna. La vacuna contra el COVID-19 sustituirá las prueba rápida o molecular un mes después de que el atleta y entrenador le sea provista.
- Solicitar resultado de la prueba rapid test o molecular a todo aquel que sus padres estén dispuesto a realizarla.
- Antes de cada actividad se recomienda tomar la temperatura a todos los participante y encargados y aquellos que presenten fiebre y algún otro síntoma notificado por el participante no podrá participar de la actividad o entrenamiento.
- Verifique que el personal del lugar, el personal del club y los participantes estén libres de síntomas antes de participar en cualquier actividad.
- Todo entrenador o empleado del club o de la organización se debe mantener con la mascarilla en toda la actividad.
- Proporcione estaciones de lavado o desinfección de manos en todo el lugar.
- Apague las fuentes de agua en el lugar.
- Establecer protocolos de distanciamiento social.
- Cree y muestre letreros que describan claramente las políticas COVID-19 del lugar.
- Organice un plan por áreas para el ingreso de los atletas a la facilidad el cual incluya: Mapa de las facilidades con la ubicación de las áreas de tomar la temperatura, lavado de manos y áreas de espera. Se recomienda que cada jugador tenga un lugar designado donde dejar sus pertenencias manteniendo seis (6) pies de distancia mínima entre las pertenencias de un jugador y otro.

B. Durante las actividades

- Continuar limpiando, desinfectando el área, materiales y los equipos utilizados, incluidos los balones.
- Hacer cumplir los requisitos de distanciamiento social.
- Desinfecte regularmente las superficies comúnmente tocadas durante la actividad del club.
- Retirar a cualquier persona de una actividad del club si presenta algún síntoma COVID-19 o fiebre.
- Limite el número de personas en la instalación para cumplir con la orientación local. Se recomienda (1) persona por participante. El padre, madre custodio o tutor del menor deberá permanecer afuera del área de entrenamiento.

- Oriente y cree simulacros o actividades para limitar y/o reducir posibles violaciones de los requisitos de distanciamiento social, que incluyen, entre otros: chocar las manos, abrazos o el contacto directo y reuniones de equipo sin guardar distancia.
- Cada participante deberá tener y utilizar su propia toalla, razón por la cual no se recomienda compartir la toalla para evitar el contagio (Igualmente deberán tener su propia botella de hidratación.)

C. Después de las actividades

- Desinfecte todas las superficies, los materiales y equipos que se usaron durante las actividades del club.
- Lávese y desinfectese las manos con frecuencia.
- No toque su cara, ojos o boca con las manos sucias.
- Controle su salud e informe cualquier síntoma después de la actividad.
- Use mascarilla cuando sea posible para reducir la exposición a partículas en el aire.

DIRECTRICES PARA REGRESAR A LUGARES DE COMPETICIÓN Y EVENTOS AVALADOS: Cumpliendo con las indicaciones federales, estatales y municipales cuando participe en cualquier actividad.

A. Antes de las actividades

- Se le recomienda designar un equipo de administración e incluir un director médico con licencia. Este grupo tiene la autoridad para modificar, restringir, posponer o cancelar el evento en función del riesgo para la salud pública u otros factores.
- A toda persona y participante se le recomienda tomarle la temperatura antes de la actividad o evento.
- Apague las fuentes de agua del lugar.
- El Director Médico tomará la decisión final si un jugador puede volver a jugar, debe enviarse a cuarentena o debe enviarse para un examen más detallado (cuando esté relacionado con COVID-19).
- Crear un plan de servicio médico para el evento.
- Identifique los recursos locales de atención médica (por ejemplo, cuidados intensivos, salas de emergencia, servicios de ambulancia) y notifíqueles la logística del evento.
- Crear un documento (Flyer) con los nombres, direcciones y números de contacto de los recursos y facilidades de atención médica que estarán disponibles para todos los asistentes en caso de una emergencia. El documento deberá estar visible y al alcance de los participantes y espectadores.
- Crear y mostrar información del COVID-19 en varios lugares donde se esté realizando el evento (preferiblemente en las entradas y salidas principales).

- Asegúrese de que la instalación tenga un plan integral de entrada y salida rotuladas específicamente.
- Designe un área separada, como una oficina / área de primeros auxilios / área de EMT para llevar a los pacientes potencialmente enfermos a ser evaluados.
- Limite el número total de expositores / vendedores y solicite que presenten su plan de protocolo de seguridad antes del evento para su revisión y aprobación. Los expositores / vendedores deberán presentar prueba molecular (PCR) antes del comienzo de una actividad además de cumplir con todos los reglamentos de limpieza y sanitización.
- Cree un mecanismo para poder enviar mensajes de texto a todos los participantes / espectadores en el lugar en caso de que sea necesaria una notificación de emergencia (localización de contactos).
- Establecer estaciones sanitarias en todos los lugares de la facilidad (entradas, salidas, área de información, área de premiación y otras áreas que entienda son vulnerables).
- Proporcionar materiales desinfectantes para las mesas de anotación, Plataformas de oficiales, etc.
- Eliminar el check-in del equipo en el sitio si es posible. Recomendamos hacer el Check-in con un mínimo de un (1) día antes del comienzo de la actividad
- Retire las estaciones de agua y solicite a los participantes que traigan su propia agua.
- Eliminar bancos de jugadores y crear áreas para los jugadores y entrenadores con cinta adhesiva.
- Eliminar equipos y personal innecesarios en el área. Solo se permite un anotador, un árbitro, entrenadores y jugadores que van a jugar en el horario correspondiente. La cantidad de espectadores será limitada de acuerdo con el acomodo de canchas y espacio disponible en una facilidad se recomienda (2) personas por cada participante estas igual que los equipos con todos sus integrantes deben abandonar el área de competencia o el complejo hasta su próxima participación.
- Las canchas deberán contar con una separación mínima de 15 pies y el encargado del evento tendrá que abstenerse de usar canchas adyacentes al mismo tiempo. De no poder ser posible por la logística de un evento deberá disminuir la cantidad de público en las canchas para mantener el distanciamiento y la disminución del virus por contacto.
- Si es posible, se debe marcar (Rutas de Tránsito) para los asistentes de manera que no se tropiecen o aglomeran unos con otros, en el pasillo, filas de entrada, concesiones y baños.

B. Durante las actividades

- Desinfectar los balones de entre parciales y durante todos los partidos.
- Eliminar la venta de boletos en el sitio. Se recomienda la venta de boletos en línea, de no contar con el sistema de ventas de boletos en línea el organizador del evento deberá garantizar que todo su personal conozca las medidas de seguridad y las cumpla en todo momento, además de proveer estación de sanitización para todo el que desee comprar su boleto.

- Requerir que los funcionarios publiquen todos los puntajes electrónicamente para eliminar el contacto cara a cara innecesario.
- Limite el personal que estará trabajando en las canchas a un anotador por partido el cual mantendrá el puntaje visual y el anotado.
- Exigir a los funcionarios que utilicen silbatos manuales en lugar de los tradicionales.
- Enfatique la administración y puntualidad en la cancha por parte de los oficiales (árbitros) para reducir los atrasos en los horarios de juegos y contribuir en la disminución de equipos y espectadores en la cancha.
- Haga calendarios escalonados y convoque los equipos al comienzo de cada grupo (pool). Los encargados de cada equipo deberán ser responsables junto con la administración del torneo de evitar conglomeraciones de personas en una misma cancha.
- Requerir que todos los asistentes usen mascarillas, excepto los atletas que están dentro de cancha para comenzar un partido.
- Establezca protocolos para realizar los partidos de distanciamiento social específicos para el voleibol, incluida la eliminación de apretones de manos, choque de manos y agruparse sin mantener el distanciamiento.
- Suspenda el protocolo de equipos que cambian de lado al finalizar un parcial durante un partido. En el caso de que haya una desventaja clara y distinta, los equipos cambiarán de lado, observando todos los protocolos de distanciamiento social.
- Cada participante deberá tener y utilizar su propia toalla, razón por la cual no se recomienda compartir la toalla para evitar el contagio (Igualmente deberán tener su propia botella de hidratación)
- Todo el personal de fisioterapia deberá utilizar guantes apropiados para sus labores al igual que su máscara facial.
- El Árbitro principal y el Auxiliar deberá utilizar durante el partido un (*face shield*) y se le recomienda que usen un silbato manuales para evitar la dispersión de la saliva que pueda salir de los silbatos.

C. Después de las actividades

- Desinfecte las canchas, voleibol, protectores de tubos y todo el equipo con el que hay contacto después de cada partido.
- Crear procedimientos sin contacto para la distribución de trofeos, medallas y premios. Desinfecte todas las superficies, los materiales y equipos que se usaron durante las actividades del club.
- Lávese y desinfectese las manos con frecuencias.
- No toque su cara, ojos o boca con las manos sucias.
- Controle su salud e informe cualquier síntoma después de la actividad.
- Usar mascarillas cuando sea posible para reducir la exposición a partículas en el aire a los participantes después de cada partido y al público y personal de trabajo en todo momento.

NOTIFICACIONES: La administración, directores de clubes, encargados de facilidades deben cumplir con todas las regulaciones federales, estatales y municipales con respecto a la publicación de notificaciones, reglamentaciones o información relacionada al COVID-19 a los participantes.

GLOSARIO: las siguientes definiciones se proporcionan para ayudar a los lectores a comprender cómo se deben aplicar estos términos bajo las directrices para el regreso a las actividades del voleibol de la FPV:

Actividad: esta referencia aborda cualquier actividad autorizada por la FPV (práctica, fogueo, clínicas y eventos).

Área: esta referencia geográfica se refiere al estado, condado o ciudad donde se encuentra el lugar. El nivel más bajo de gobierno en su área que haya emitido un plan formal de reapertura registrará en qué fase se encuentra su sede, lo que determinará qué actividades autorizadas por USAV son permisibles.

Director médico: miembro del personal médico jefe que trabaja en un evento avalado por la FPV.

Participante: hace referencia a cualquier miembro afiliado a la FPV (atleta, entrenador, acompañante u oficial).

Distancia física: El CDC lo definen actualmente como a 6 pies de distancia (o más) de un miembro que no pertenece a una familia la cual reside bajo un mismo techo.

Aval: hace referencia a la autoridad otorgada por la FPV a un organizador o organización deportiva relacionada a la práctica del voleibol para que realice un evento cumpliendo con los reglamentos y estatutos de la FPV.

Equipo o materiales: Se define como equipo utilizado dentro de una facilidad y que es compartido con los participantes de una organización.

Facilidades: Se hace referencia a cualquier instalación o sitio donde pueda tener lugar una actividad avalada por FPV.

RECURSOS ADICIONALES

Información más reciente de la Casa Blanca sobre COVID-19:

<https://www.coronavirus.gov/>

Enlace a las Pautas de apertura del presidente estadounidense de nuevo:

<https://www.whitehouse.gov/openingamerica/>

Guía de los CDC para grandes eventos comunitarios y reuniones masivas:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/largeevents/index.html>

Guía de los CDC para la limpieza y desinfección de instalaciones comunitarias:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/community/organizations/cleaning-disinfection.html>

Guía de los CDC para limpiar y desinfectar su instalación: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-buildingfacility.html>

Guía de los CDC para visitar parques e instalaciones recreativas:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html>

Guía de los CDC sobre coronavirus y viajes en los EE. UU: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-in-the-us.html>

RELEVO DE RESPONSABILIDAD: Estas pautas se proporcionan únicamente con fines informativos generales y no pretenden ser un consejo médico o legal específico, ni se debe confiar en él. Se recomienda encarecidamente a todos los participantes que consulten con personal médico calificado y / o funcionarios de salud pública para obtener asesoramiento médico. Además, consulte con las regulaciones y / o leyes federales, estatales y municipales para consideraciones legales. Si utiliza alguna de las consideraciones proporcionadas en este documento, lo hace bajo su propio riesgo y específicamente liberado de toda responsabilidad a la FPV, organizaciones, entrenador, oficiales, directores, dueños, encargados de facilidades que estén afiliados a la Federación Puertorriqueña de Voleibol, además de funcionarios, empleados y voluntarios con su uso de Las pautas adjuntas. La FPV no puede ofrecer garantías ni declaraciones sobre la integridad, confiabilidad y exactitud de la información aquí contenida y mucho menos pretende hacerle entender a un participante que no estará expuesto al contagio de COVID-19.

En San Juan, Puerto Rico, hoy 15 de junio de 2020.



Dr. César Trabanco
Presidente FPV

