

# PROTOCOL INICI ENTRENAMENTS

## VOLEI PISTA

### ABANS DELS ENTRENAMENTS

Sol·licitud de declaració de responsabilitat



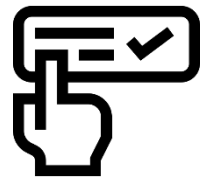
Revisió del protocol de la instal·lació per establir coordinació entre els dos protocols.



Facilitar als jugadors informació concreta sobre la simptomatologia perquè, davant el primer indici de poder haver contret la malaltia, el jugador eviti personar-se en l'entrenament i informi a les autoritats sanitàries competents.



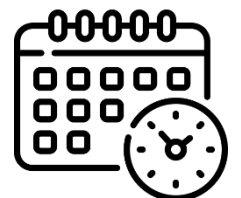
Confirmació prèvia de l'assistència a l'entrenament per part de cada un dels esportistes (facilitar planificació de sessions i control de traçabilitat).



Establir en el club a una persona responsable del compliment dels protocols COVID.



Proposar horaris que permetin l'accés esglaonat a la instal·lació dels diferents grups d'entrenament.



## MATERIAL QUE EL JUGADOR HA DE PORTAR L'ENTRENAMENT.

Recipient propi per hidratar-se durant l'entrenament.

El jugador ha d'incorporar un pot de líquid hidroalcohòlic a la seva bossa esportiva.

Mascareta per a l'accés i la sortida de la instal·lació.

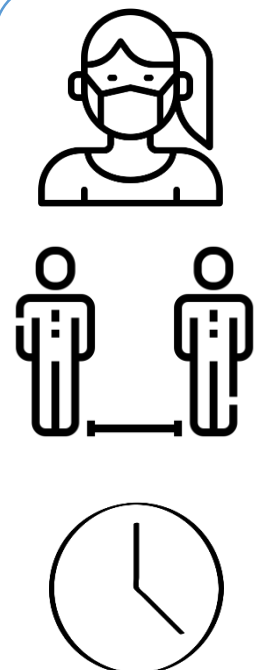


## ACCÉS A LA INSTAL·LACIÓ

Utilització de mascareta.

Distància de seguretat.

Respecte estricte dels horaris establerts.



## FORMACIÓ DE GRUP ESTABLE D'ENTRENAMENT

Període d'entrenament de catorze dies amb el mateix grup d'esportistes (dues setmanes d'entrenament independentment del nombre de sessions setmanals)..

Augment progressiu del nombre de participants en els exercicis

- > Exercicis individuals o per parelles durant la primera setmana (parelles estables).
- > Exercicis per parelles o grups de 4 la segona setmana (grups estables).

Pilotes numerades, mantenint la mateixa pilota/es durant tota la sessió cada jugador, parella o grup de jugadors..

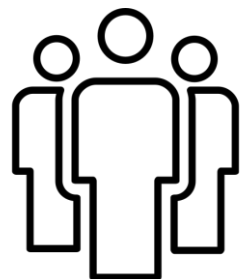
Un cop establert el grup estable d'entrenament, es podrien incorporar jugadors d'uns grups d'entrenament a uns altres..

- > S'hauria de limitar a un grup reduït de jugadors.
- > Aquesta situació s'hauria d'entendre com una situació excepcional, i per tant s'hauria d'evitar sempre que fos possible..

Evitar qualsevol mena de celebració que impliqui contacte físic.

L'entrenador/a ha de:

- > Utilitzar mascareta durant tot l'entrenament.
- > Respectar la distància de seguretat amb tots els jugadors.
- > Evitar contacte amb elements comuns (en cas de contacte amb pilotes, neteja de mans anterior i posterior).



## PAUTES A TENIR EN COMPTE DURANT L'ENTRENAMENT

Dipositar cada bossa d'entrenament aïllada de les bosses dels altres esportistes.

Neteja de mans a cada parada que s'estableixi per a la hidratació.

Evitar el contacte amb el material fix de la instal·lació (pals, xarxa, carro pilotes, ...).

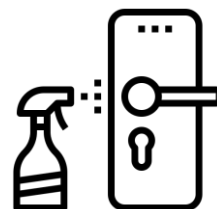
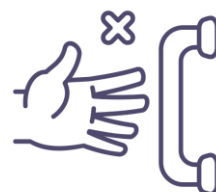
Limitar al màxim les celebracions que impliquin contacte físic.

Neteja del material comú (pilotes, carros, xarxa, pals, ...) entre entrenaments de diferents grups..

L'entrenador/a ha d'utilitzar mascareta durant el transcurs de l'entrenament..

Evitar presència a la pista de cap membre de club (delegat, president...) aliè al grup estable, durant l'entrenament..

Evitar la presència de pares o acompanyants a la grada o espai destinat al públic..



## VESTUARIS

Aforament en funció dels metres quadrats (3 m<sup>2</sup> per persona).

Neteja posterior a cada ús. Si això no està assegurat, proposar una única utilització del vestidor al dia..

Ús exclusiu de cada grup estable.



## INFORMACIÓ GENERAL

Traçabilitat: Mesures que permetin identificar als esportistes, tenyir el control de la simptomatologia clínica i dels seus possibles contactes de risc.

Declaració de responsabilitat: Que durant els darrers catorze dies no s'ha tingut cap simptomatologia compatible amb la COVID-19, no haver estat positiu, no haver conviscut amb persones que ho hagin estat ni haver tingut contacte estret amb persones afectades per aquesta.

Grup estable d'entrenament: Els que de forma continuada hagin tingut contacte estret en la pràctica esportiva i cap dels seus membres hagi presentat la simptomatologia clínica de la COVID-19. Cal tenir especial cura durant els primers catorze dies del grup de contacte Fins a l'estabilització del grup.

En cas d'orientar aquestes recomanacions a menors, la responsabilitat recau, lògicament als seus pares, mares o tutors.

