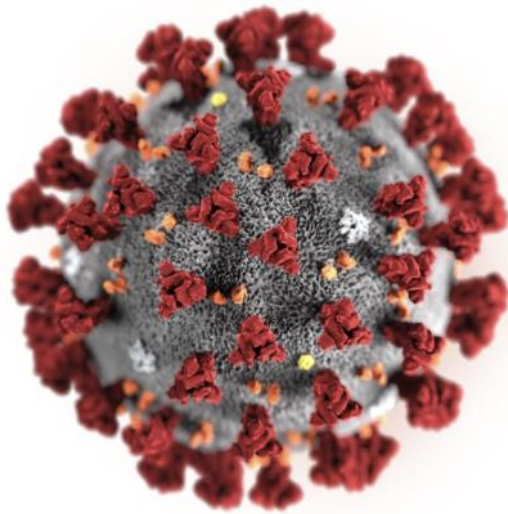


PROTOCOLO PARA LA PRÁCTICA DEL RAQUETBOL EN EPOCA DE LA PANDEMIA COVID-19



La Federación Boliviana de Raquetbol velando por la salud de nuestros deportistas y a la espera de volver pronto a las canchas elaboró el presente protocolo.

FEDERACIÓN BOLIVIANA DE RAQUETBOL

PROTOCOLO PARA LA PRÁCTICA DEL RAQUETBOL EN EPOCA DE LA PANDEMIA COVID-19

LA FEDERACIÓN

La Federación Boliviana de Raquetbol es el máximo ente rector de esta disciplina en el país, toda disposición debe ser acatada por las Asociaciones Departamentales y Municipales.

Dada su naturaleza, de nuestro deporte que se halla ubicado en medio de los deportes de mayor riesgo por el contacto que se suscita en su práctica, porque se desarrolla en un espacio cerrado (deporte indoor), por lo cual requiere de un tratamiento especial en cuanto a la nueva forma de entrenar, la Federación es el ente responsable de reglamentar prácticas seguras, en el contexto de crisis sanitaria actual.

ASOCIACIONES DEPARTAMENTALES Y MUNICIPALES

Estas instituciones deberán designar un responsable ante la Federación Boliviana de Raquetbol, quien será la persona encargada de garantizar el cumplimiento de este reglamento y de todas las instrucciones de las autoridades sanitarias.

EL REGLAMENTO

Este reglamento específico se ha desarrollado con base en los diálogos interinstitucionales con la Federación Internacional de Racquetball, IRF y la Confederación Panamericana de Racquetball, PARC.

La reactivación de nuestro deporte será en forma paulatina, progresiva y segura, por lo que estará enmarcada en tres fases:

- Fase 1: Esterilización y desinfección de las infraestructuras deportivas
- Fase 2: Deportistas élite y competitivos.
- Fase 3: Competencia.

La reglamentación aquí contenida, deberá ser difundida y es de obligatorio cumplimiento y se hace extensiva a todas las Asociaciones Departamentales y Municipales, clubes deportivos, escuelas y canchas de Raquetbol de Bolivia.

Consideraciones

El país atraviesa una emergencia sanitaria generada por la pandemia causada por el Coronavirus COVID-19, lo cual ha conllevado a la adopción de las siguientes medidas:

1. Que se ordenó la declaratoria de emergencia sanitaria por causa del coronavirus (COVID-19), por el Ministerio de Salud y el Gobierno del Estado Plurinacional de Bolivia
2. Que mediante el Decreto N° 4129 del 21 de marzo de 2020 se declaró CUARENTENA TOTAL en todo el territorio nacional hasta el 31 de mayo, con el fin de precautelar el bien de todos los habitantes de nuestro país.

OBJETIVOS

1. Esterilizar, desinfectar y adecuar las infraestructuras de Raquetbol
2. Volver a los entrenamientos de los deportistas de la disciplina del Raquetbol.
3. Continuar con los torneos municipales, departamentales y nacionales.

REGULACIONES

RETORNO DE LA PRÁCTICA DEL RAQUETBOL

1. Es un deporte de contacto, cada jugador se encuentra en una cancha de 6x12 m, en un área aproximada de 72 m².
2. Debe entrenar un solo jugador por cancha, con una programación de horario durante un máximo de dos horas por cada deportista.
3. Cada jugador debe hacer uso de sus implementos personales como: toalla, lentes, guantes y no podrá compartírselos con otro deportista. Cada jugador debe llegar con barbijo y con un calzado hasta la puerta de ingreso del escenario y deberá cambiarse de calzado y usar el calzado deportivo para entrar a la cancha, posteriormente, cuando termine su práctica deportiva, deberá retirarse el calzado de entrenamiento y por fuera del escenario, volver a usar el calzado para caminar en exteriores, volver a usar el barbijo, esto para evitar contagios en el interior del escenario deportivo.
4. 2 horas de práctica individual, garantizan un entrenamiento completo para un jugador de Raquetbol.

Abstenerse de realizar una práctica si:

1. Tiene o tuvo en los últimos 14 días síntomas como: fiebre, secreción nasal, tos seca o dificultad respiratoria.
2. Tuvo contacto con alguien COVID-19 positivo en los últimos 14 días.

3. Está dentro del grupo de riesgo establecido por el Ministerio de salud, o tiene alguna pre-existencia.

SEÑALIZACIÓN

Todas las áreas, Deberán estar debidamente señalizadas y deben existir recomendaciones de bioseguridad.

REQUISITOS SANITARIOS

1. Se debe **ESTERILIZAR** los complejos, clubes y canchas de Raquetbol y deben ser certificados por una empresa especializada en el área
2. Se debe delimitar los espacios comunes, de los espacios de uso de los deportistas.
3. Se debe disponer de alcohol en gel de más de 70%, en cantidad suficiente en todos los baños y canchas y cada atleta debe contar con su Kit de Bioseguridad (Barbijo y alcohol en gel).
4. Deben disponer de kits de bioseguridad y protección los entrenadores y personal de mantenimiento de las canchas y aseo (barbijos, guantes, gafas y alcohol en gel)
5. El registro de ingreso a los complejos de raquetbol debe ser detallado de deportistas, entrenadores y personal de limpieza.
6. Los baños deberán ser desinfectados y esterilizados con regularidad, de conformidad con las recomendaciones de expertos de salud.
7. Los baños deberán estar equipados con jabón antibacterial líquido, toallas desechables o secadores de aire.
8. No se permite el uso público de toallas de tela bajo ninguna circunstancia.
9. Se prohibirá el uso de celulares, joyas, cadenas y aretes en zonas de entrenamiento.
10. Las canchas y todos los elementos que allí se alojan, deberán ser desinfectados al finalizar cada práctica, de conformidad con las recomendaciones de expertos de salud.
11. Al ingresar al Complejo se deberá realizar el control de la temperatura mediante la utilización de un termómetro digital.
12. Los deportistas deben ingresar a la hora establecida, respetando la distancia social, no se les permitirá el ingreso en otro horario el que no haya sido establecido.

ANTES DE LA PRÁCTICA

1. Se deberá llegar a cada uno de los sitios de práctica en medios de transporte propios en lo posible (automóvil, moto, bicicleta o a pie) a fin de no congestionar el transporte público.

2. Se impartirán únicamente clases de Raquetbol para un máximo de una persona, dirigida por el Entrenador desde afuera de la cancha impartiendo órdenes a ejecutar y No debe el Entrenador ingresar al interior de la cancha y debe mantener la distancia mínima de 2 metros con su alumno. .
En cancha nunca podrá haber más de una persona y el entrenador debe estar en la parte externa, dando instrucciones a través del vidrio.
3. Las áreas administrativas deberán seguir operando en la modalidad de teletrabajo o manteniendo la distancia social y aislada.
4. Se impartirán capacitaciones virtuales de carácter obligatorio antes de la práctica de la forma que determine la Federación, a todas las personas que se involucren en la práctica propuesta. Sin acreditar este requisito no podrá accederse a la práctica.
5. Se exigirá referencias familiares y círculos sociales para la seguridad de no tener ninguna relación con un paciente positivo de COVID 19

PROTOCOLO DE MANTENIMIENTO Y DESINFECCIÓN DE CANCHAS.

1. Se debe ESTERILIZAR todos los complejos, clubes y canchas de Raquetbol.
2. Se deberá realizar al término de cada de cada práctica
3. Limpieza y desinfección de vidrios y manillas de puertas de acceso de cada cancha.
4. Limpieza y desinfección de maderamen.
5. Limpieza y desinfección de puerta de acceso.
6. Limpieza y desinfección de pelotas y raquetas.

Antes se iniciar su uso de las infraestructuras se debe proceder a su **LIMPIEZA Y ESTERILIZACION** 15 días antes del inicio de su uso, se debe realizar una inspección y verificar la **CERTIFICACION ESCRITA** que todos los ambientes este libres de cualquier contaminación y que los ambientes estén adecuados para la práctica del Raquetbol.

PROHIBICIONES

1. Práctica debe ser Individual y prohibidos los partidos entre dos jugadores.
2. No se hará la práctica de la modalidad de dobles.
3. Bajo ninguna circunstancia podrán encontrarse en una misma cancha más de 1 Persona.

INDUMENTARIA E IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA

1. Cada jugador deberá contar con su hidratación, implementos deportivos, Calzado de Competencia para el ingreso al escenario, gafas protectoras, guantes, toallas e indumentaria de reemplazo. Éstos deberán ser de estricto uso individual.

2. Si las pelotas son de uso común para la práctica, las mismas deberán ser desinfectadas al término de cada práctica.
3. Deberán ser ubicadas a cada lado de la cancha, 1 silla para el atleta y al otro costado 1 silla para el entrenador para que cada jugador y entrenador tenga su espacio denominado “Zona Segura”, área destinada a la recuperación, hidratación y desinfección de elementos propios.

ELEMENTOS DE UNA ZONA SEGURA

- 1 Mesa (opcional)
- 1 Silla/banco o similar
- 1 Alcohol en gel
- 1 Basurero

Al momento de retirarse de las Canchas o Complejo de Raquetbol debe llevarse su basura y dejar en los contenedores comunes en el exterior de las infraestructuras.

ACTIVACIÓN DEPORTIVA

1. Entrenamiento de Jugadores élite o Alto Rendimiento

Descripción: Deportistas de elite que hacen prácticas dirigidas de forma individual y son asesorados por un miembro del cuerpo Técnico asignado afuera de la cancha. Se sugiere activación desde el primer momento de contar con la autorización de las autoridades.

Descripción: Practica individual con instrucción de un profesor o entrenador.

Se sugiere activación desde el primer momento de contar con la autorización de las autoridades.

Se sugiere el desarrollo de ejercicios de práctica controlada de habilidades Técnicas, Tácticas, Físicas que no incluyan la disputa de partidos ya que se pierde el foco del autocuidado debido al aumento de la intensidad.

Solo se permiten Clases individuales.

Descripción: Una persona participa de una práctica dirigida por personal Técnico autorizado por la entidad (Profesor o Entrenador, Monitor).

Se sugiere activación desde el primer momento de contar con la autorización de las autoridades.

SE DEBE RESPETAR TODAS LAS PROHIBICIONES Y RECOMENDACIONES EMANADAS POR EL ESTADO NACIONAL, Y SOLO HACER USO DE LOS PERMISOS ESPECIALES EN LOS DIAS Y HORARIOS ESTABLECIDOS.

INSTRUCCIONES ESPECÍFICAS POR TIPO DE PRÁCTICA

- Se requiere que los jugadores de elite localizados en varias ciudades del país puedan recibir una autorización para desplazarse a canchas cercanas y realizar prácticas con el acompañamiento de su entrenador y/o preparador físico, quién también deberá contar con esa autorización.
- Las canchas a las que tienen acceso estarán localizadas en clubes privados o Complejos con ingreso restringido y No estarán abiertas al público en general, solo podrán ingresar atletas autorizados por el Club, Asociación o Federación.
- El ingreso y salida a la cancha será conservando la distancia mínima de 2 metros entre las personas.
- Cada jugador y entrenador dispondrá de elementos de desinfección para su equipo y pelotas.
- Las pelotas deberán ser desinfectados al finalizar cada práctica.
- Los ejercicios deben ser de forma competitiva individual pero evitando las situaciones que obliguen a la presencia de dos jugadores.
- Se sugieren sesiones de entrenamiento de 2 horas para jugadores de Elite.

Así:

- Calentamiento, Estiramiento, Peloteo, practica de golpes de fondo.
- Servicio y devolución.
- Peloteo y practica de los diferentes servicios
- El ingreso y salida a la cancha se hará conservando la distancia mínima de 2 metros.
- Cada jugador dispondrá de elementos de desinfección para su equipo y bolas.
- Se recomienda el uso de pocas pelotas, preferiblemente nuevas
- Lo ejercicios deben ser de forma cooperativa o competitiva pero evitando las situaciones que obliguen al acercamiento de los jugadores.
- Los jugadores llevarán a la cancha su propia hidratación y toalla de uso individual.
- Tiempo de práctica sugerido, 2 horas por atleta.

CLASE INDIVIDUAL

- El ingreso y salida a la cancha se hará conservando individualidad.
- Cada jugador dispondrá de elementos de desinfección para su equipo y bolas.
- El ingreso y salida a la cancha se hará conservando la individualidad.
- Cada jugador y Entrenador dispondrá de elementos de desinfección para su equipo y bolas
- El equipo de trabajo será manipulado únicamente por el entrenador.
- Las bolas y raquetas deberán ser desinfectados al finalizar cada práctica.
- Los ejercicios deben ser de forma cooperativa o competitiva pero evitando las situaciones que obliguen al acercamiento de los jugadores.
- Los jugadores llevarán a la cancha su propia hidratación y toalla de uso individual.
- Tiempo de práctica sugerido, es de 2 horas.

Ejemplos:

- Calentamiento

- Peloteo, Practica de diferentes tiros y gestos Técnicos
- Movimientos Técnicos
- Peloteo, fondo y estiramiento general

LOS JUGADORES DEBERÁN ABANDONAR LA SEDE DE PRÁCTICA EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE, UNA VEZ FINALIZADA LA SESIÓN.

El presente reglamento regirá para todas las Asociaciones Municipales, Asociaciones Departamentales dependientes de la **FEDERACION BOLIVIANA DE RAQUETBOL**

Todas las Asociaciones, Municipales y Departamentales deben nombrar a un delegado para realizar informes semanales de la actividad precautelando la buena salud de todos los deportistas que este en actividad.

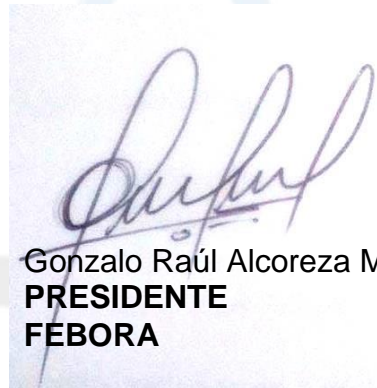
El cumplimiento de este reglamento debe estar a cargo de la **FEDERACION BOLIVIANA DE RAQUETBOL** y de todos sus afiliados.

Publíquese y difúndase con todas las autoridades competentes.

Sucre, 20 de mayo de 2020



José María Delgadillo S.
**SECRETARIO TECNICO
FEBORA**



Gonzalo Raúl Alcoreza M.
**PRESIDENTE
FEBORA**