



FEDERACION MEXICANA DE RAQUETBOL, A. C.

www.fmr.mx

AFILIADA A LA CODEME
AFILIADA AL COM

AFILIADA A LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE RAQUETBOL



ING MIGUEL ANGEL PEREA
MONROY
PRESIDENTE
turbulo@gmail.com

ING SALVADOR ORTIZ
JABALERA
VICEPRESIDENTE
ortimex@prodiqy.net.mx

PEDRO LARA RUBIO
SECRETARIO
piguin129@hotmail.com

ARQ FRANCISCO ALVAREZ
TESORERO
paco.alv.04fmr@gmail.com

PROTOCOLO Y RECOMENDACIONES PARA LA VUELTA A LA NORMALIDAD DEL RAQUETBOL EN ÉPOCA DE PANDEMIA COVID-19

LA FEDERACIÓN

La Federación Mexicana de Racquetbol es el máximo ente rector de esta disciplina en el país, perteneciente a la Comisión Nacional del deporte (CONADE).

Dada su naturaleza, esta Federación es el ente responsable de reglamentar prácticas seguras en torno al Raquetbol, en el contexto de esta crisis sanitaria y siguiendo instrucciones del Sector Salud.

ASOCIACIONES ESTATALES

Estas instituciones deberán supervisar al responsable ante la Federación Mexicana de Raquetbol, que será la persona encargada de garantizar el cumplimiento de este reglamento y de todas las instrucciones de las autoridades sanitarias dentro de cada club, Gimnasio, centro deportivo donde se practique nuestra disciplina.



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 estará enmarcada **en dos fases, si y solo si, es autorizada por la Secretaría de Salud e instituciones de salud de cada estado así como clubes o instituciones propios de la práctica de nuestro deporte, las fases pueden variar en cada estado en base a sus criterios de priorización de sus atletas:**

- Fase 1: Profesionales, Alto Rendimiento y Competencia.
- Fase 2: Master, recreativos y de iniciación.



Benito Juarez 107 Col. Guadalupe Victoria Guadalupe NL
MEXICO CP 67190

E MAIL: fmraquetbol@gmail.com



FEDERACION MEXICANA DE RAQUETBOL, A. C.

www.fmr.mx

AFILIADA A LA CODEME
AFILIADA AL COM

AFILIADA A LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE RAQUETBOL



ING MIGUEL ANGEL PEREA
MONROY
PRESIDENTE
turbulo@gmail.com

ING SALVADOR ORTIZ
JABALERA
VICEPRESIDENTE
orimex@prodiqv.net.mx

PEDRO LARA RUBIO
SECRETARIO
piguin129@hotmail.com

ARQ FRANCISCO ALVAREZ
TESORERO
paco.aly.04fmr@gmail.com

La reglamentación aquí contenida, deberá estar publicada en un lugar visible y es de obligatorio cumplimiento y se hace extensiva a todos los Estados, clubes deportivos, escuelas de iniciación, Centros de Alto Rendimiento y canchas de Raquetbol de México.

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:

Emergencia sanitaria por causa del coronavirus (COVID-19), por la Secretaria de Salud a partir del 18 de marzo de 2020.

El Gobierno de la Republica ordenó el aislamiento o sana distancia obligatoria de todas las personas de la República Mexicana desde la fecha anteriormente señalada y hasta nuevo aviso, por causa del Coronavirus COVID-19.

OBJETIVOS

Activar las posibilidades de un entrenamiento deportivo seguro, de los/las Raquetbolistas profesionales, Alto Rendimiento, Masters, Amateur, juveniles, de iniciación y de recreación en México.

Reactivar el funcionamiento de los torneos y/o actividades fundamentales relacionadas con nuestra disciplina.

Brindar herramientas de fortalecimiento físico y mental a través de la práctica del Raquetbol.

REGULACIONES

REACTIVACIÓN DEL RAQUETBOL EN MÉXICO

- 1 Revisión de temperatura en el ingreso.
- 2 Se debe entrenar dos jugadores por cancha, con una programación de un máximo de 75 minutos (a criterio), cada atleta por cada lado con cubrebocas y su sana distancia, plan de horario para atletas a criterio y dependiendo de las prioridades de cada entrenador o club además del plan de entrenamiento inicial.
En caso de entrenamiento grupal, el máximo permitido será de 6, incluido el entrenador, respetando la sana distancia
Los juegos individuales serán permitidos en las primeras semanas,
UTILIZANDO EL CUBREBOCAS y los juegos de dobles pasadas dos a tres semanas después, solo hasta que las autoridades sanitarias locales lo autoricen además del club o institución donde se entrene.

Benito Juarez 107 Col. Guadalupe Victoria Guadalupe NL
MEXICO CP 67190

E MAIL: fmraquetbol@gmail.com





FEDERACION MEXICANA DE RAQUETBOL, A. C.

www.fmr.mx

AFILIADA A LA CODEME
AFILIADA AL COM

AFILIADA A LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE RAQUETBOL



ING MIGUEL ANGEL PEREA
MONROY
PRESIDENTE
turbulo@gmail.com

ING SALVADOR ORTIZ
JABALERA
VICEPRESIDENTE
ortimex@prodiqy.net.mx

PEDRO LARA RUBIO
SECRETARIO
piguin129@hotmail.com

ARQ FRANCISCO ALVAREZ
TESORERO
paco.alv.04fmr@gmail.com

- 3 Cada jugador hará uso de sus implementos personales como: cubrebocas, toalla, lentes, guantes, pelotas y no podrá compartirlos con otro atleta.
- 4 Áreas alternas como gradas y de preparación física, los atletas deberán de respetar la sana distancia y cubrebocas en todo momento.

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 la Secretaria de Salud.

Requisitos Sanitarios

1. Se deberá de checar la temperatura al ingreso de cualquier lugar de práctica.
2. Se debe disponer de gel de más de 65%, en los baños, además cada atleta y entrenadores deben de contar con cubrebocas y su gel.
3. Kit de Bioseguridad el personal de mantenimiento de las canchas y aseo (cubrebocas, guantes, gafas y gel)
4. Los baños deberán ser desinfectados con regularidad, de conformidad con las recomendaciones de expertos de salud.
5. Los baños deberán estar equipados con jabón antibacterial líquido, toallas desechables o secadores de aire.
6. El uso de celulares, joyas, cadenas y aretes en zonas de entrenamiento, restringido o guardado durante el entrenamiento.
7. Las canchas y todos los elementos que allí se alojan, deberán ser desinfectados al finalizar cada práctica, de conformidad con las recomendaciones de la secretaria de salud.

Protocolo de mantenimiento y desinfección de canchas.

1. Se deberá realizar al término de cada de cada práctica
2. Limpieza y desinfección de vidrios y manijas o herrajes de puertas de acceso de cada cancha.
3. Limpieza y desinfección de puerta de acceso.
4. Limpieza y desinfección de pelotas y raquetas.

Benito Juarez 107 Col. Guadalupe Victoria Guadalupe NL
MEXICO CP 67190

E MAIL: fmraquetbol@gmail.com





FEDERACION MEXICANA DE RAQUETBOL, A. C.

www.fmr.mx

AFILIADA A LA CODEME
AFILIADA AL COM

AFILIADA A LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE RAQUETBOL



ING MIGUEL ANGEL PEREA
MONROY
PRESIDENTE
turbulo@gmail.com

ING SALVADOR ORTIZ
JABALERA
VICEPRESIDENTE
ortimex@prodigy.net.mx

PEDRO LARA RUBIO
SECRETARIO
piguin129@hotmail.com

ARQ FRANCISCO ALVAREZ
TESORERO
paco.alv.04fmr@gmail.com

Implementos y ropa deportiva

1. Cada jugador deberá contar con su cubrebocas, hidratación, implementos deportivos, calzado de competencia, lentes, toallas e indumentaria de reemplazo. Éstos deberán ser de estricto uso individual.
2. Cada atleta deberá llevar su calzado normal y cambiarse el mismo a sus tenis de práctica antes de entrar y salir de la cancha.
3. El ingreso y salida a la cancha será conservando la sana-distancia entre los atleta, recordar que en las áreas fuera de la cancha prevalece la sana distancia y cubrebocas en todo momento.
4. Las pelotas deberán ser desinfectados al finalizar cada práctica.

Activación de Entrenamientos por Fases:

FASE 1

Descripción

Profesionales, alto Rendimiento y/o Atletas con competencias programadas dirigidas de forma individual y son asesorados por un entrenador o cuerpo Técnico asignado afuera de la cancha.

Se recuerda que el inicio de sus entrenamientos desde el primer momento de contar con la autorización de las autoridades correspondientes en los días y horarios que se designen.

Se recomienda mejora de las capacidades físicas, el desarrollo de ejercicios de práctica controlada de habilidades Técnicas, Tácticas.

Sesiones:

- Calentamiento
- Peloteo, Practica de diferentes tiros y gestos Técnicos
- Movimientos Técnicos
- Peloteo, fondo y vuelta a la calma.



Benito Juarez 107 Col. Guadalupe Victoria Guadalupe NL
MEXICO CP 67190

E MAIL: fmraquetbol@gmail.com



FEDERACION MEXICANA DE RAQUETBOL, A. C.

www.fmr.mx

AFILIADA A LA CODEME
AFILIADA AL COM

AFILIADA A LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE RAQUETBOL



ING MIGUEL ANGEL PEREA
MONROY
PRESIDENTE
turbulo@gmail.com

ING SALVADOR ORTIZ
JABALERA
VICEPRESIDENTE
ortimex@prodigy.net.mx

PEDRO LARA RUBIO
SECRETARIO
piguin129@hotmail.com

ARQ FRANCISCO ALVAREZ
TESORERO
paco.alv.04fmr@gmail.com

FASE 2

Descripción

Atletas Masters, Recreativos y de iniciación.

Quedarán a criterio de espacios y disponibilidad de horarios de cada club, Gimnasio o centros deportivos, de acuerdo a sus prioridades deportivas o de negocio, manteniendo el principio de la sana distancia y salud de todos.

El presente reglamento regirá para todas las Clubes, Gimnasios, escuelas de iniciación y Canchas de Raquetbol del territorio nacional.

La Federación Mexicana de Raquetbol y sus Asociaciones Estatales afiliadas, harán difusión de este reglamento vía electrónica, sin lugar a modificaciones u omisiones.

A las disposiciones aquí contenidas se adhieren todas aquellas emitidas por el Gobierno de México, a través de la Secretaría de salud y Comisión Nacional del Deporte (CONADE).

Toda Club, Gimnasio, Centro deportivo, deberá designar un responsable del cumplimiento de este reglamento.

El cumplimiento de este reglamento en cada estado de la República Mexicana deberá ser compartido, revisado y previamente avalado por las autoridades correspondientes.



Cordialmente,

ING. MIGUEL ANGEL PEREA MONROY
PRESIDENTE
FEDERACIÓN MEXICANA DE RAQUETBOL.

Benito Juarez 107 Col. Guadalupe Victoria Guadalupe NL
MEXICO CP 67190
E MAIL: fmraquetbol@gmail.com