



Federación Ecuatoriana de Racquetball 2017-2021

PROTOCOLO PARA LA REACTIVACIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS DE RACQUETBALL EN EPOCA DE PANDEMIA COVID-19

PROLOGO:

Mediante Decreto Presidencial Nro. 1017 de 16 de marzo de 2020, firmado por el Presidente Constitucional de la República, Licenciado Lenin Moreno Garcés, DECLARANDO “el estado de excepción por calamidad pública en todo el territorio nacional, por los casos de coronavirus confirmados y la declaratoria de pandemia de COVID-19 por parte de la Organización Mundial de la Salud, que representa un alto riesgo de contagio para toda la ciudadanía y generan afectación a los derechos a la salud y convivencia pacífica del Estado, a fin de controlar la situación de emergencia sanitaria para garantizar los derechos de las personas ante la inminente presencia del virus COVID-19 en el Ecuador”. En el contexto del presente Acuerdo se norma la base jurídica para el cumplimiento de las disposiciones para las entidades públicas, privadas, y ciudadanos del Ecuador, como: Art. 2.-DISPONER LA MOVILIZACIÓN EN EL TERRITORIO NACIONAL; Art.3.-SUSPENDER EL EJERCICIO DEL DERECHO A LA LIBERTAD DE TRÁNSITO; Art.4.-DETERMINAR EL ALCANCE A LA LIMITACIÓN DEL EJERCICIO DEL DERECHO A LA LIBERTAD DE TRÁNSITO; Art. 5.-DECLARACIÓN DE TOQUE DE QUEDA; Art.6.- SUSPENSIÓN DE LA JORNADA LABORAL PRESENCIAL, DEBIENDO ACOGERSE AL TELETRABAJO; Art. 13.- DURACIÓN DEL ESTADO DE EXCEPCIÓN; etc.

ORGANISMOS RECTORES DE LA PANDEMIA –COVID 19.

Para la ejecución del Decreto Presidencial que antecede, se crean las instancias operativas: CON-N. Comité de Operaciones de Emergencia Nacional; y, CON-P. Comité de Operaciones de Emergencia Provincial y Cantonal.

OTROS INSTRUMENTOS LEGALES GUBERNAMENTALES:

1. Acuerdo Ministerial Nro. 00126-2020, del 11 de marzo del 2020, suscrito por la Ministra de Salud, Catalina Andramuño Zevallos, en el que dispone, DISPOSICIÓN GENERAL QUINTA: “Como adopción de medidas de prevención en el COVID-19 se promoverá el uso de mecanismos como TELETRABAJO, TELEDUCACIÓN, entre otros, con el objetivo de evitar la propagación del virus”.
2. COMUNICADO de la Secretaría del Deporte mediante oficio Nro. SD-SD-2020-0002-A, de 12 de marzo de 2020, mediante el cual oficialmente hacen conocer que: “Las actividades deportivas no profesionales (Campeonatos Nacionales, concentrados, topes de preparación) se podrán efectuar sin público y tomando todas las medidas de prevención necesarias”. “A las Federaciones Ecuatorianas por Deporte se les sugiere analizar las salidas de sus delegaciones a eventos internacionales; especialmente, a los que se vayan a desarrollar en Asia y Europa”.

“También quedan suspendidos a escala nacional los puntos del servicio Activo y Saludable”. En lo que respecta a Cuenca, cierran todas las instalaciones del Centro Activo Nro. 4.

3. RESOLUCIÓN Nro.0026, de 16 de marzo de 2020, firmado por la Economista Andrea Sotomayor Andrade, Secretaria del Deporte, manteniendo la suspensión de todos los eventos deportivos organizados por las entidades del sistema nacional; cerrando los centros activos y otras disposiciones legales aplicables al deporte ecuatoriano.
4. Directrices para la Presentación de Productos de las Obligaciones de los Entrenadores, Equipo Interdisciplinario y Coordinadores Técnicos Metodológicos del Proyecto “Apoyo Al Deporte De Alto Rendimiento” Período 2020, durante el Estado de Excepción por Calamidad Pública, suscrito por el Abogado Eduardo Gonzáles Restrepo, Subsecretario de Deporte de Alto Rendimiento; licenciado Miguel Ángel Landázuri, Director del Deporte Convencional para el Alto Rendimiento; y, Licenciada Valeria Maldonado Valencia, Directora del Deporte para Discapacitados, (Referencia Abril 2020, remitido a la FERAC, el 24 de abril de 2020).

BASE LEGAL DE ORGANISMOS INTERNACIONALES:

El 12 de marzo la Presidente de BOLIVIA Jannine Añez en Mensaje a la Nación anunció la cancelación de todo evento masivo incluido el deporte, por ende, el XXXI Campeonato Panamericano de Racquetball que debía realizarse en Santa Cruz de la Sierra del 01 al 12 de abril del 2020.

El 13 de marzo el señor Marcelo Gómez, Presidente de la PARC, mediante COMUNICADO OFICIAL hace conocer por escrito con firma de responsabilidad, la suspensión del XXXI Campeonato Panamericano que debía realizarse en Santa Cruz de la Sierra, del 01 al 12 de abril del 2020.

El 6 de abril JOACHIM GOSSOW Y SEBASTIAN GARVENS, anuncian la suspensión de los WORLD GAMES.

El 17 de abril la Organización Deportiva Bolivariana anuncia la postergan de la realización de los Primeros Juegos Bolivarianos de la Juventud para realizar del 05 al 18 de diciembre del 2020 en vez del 17 al 30 de octubre planificados inicialmente.

El 24 de marzo el Presidente del Comité Olímpico Internacional THOMAS BACH anuncia la suspensión de los Juegos Olímpicos TOKIO 2020.

ESTABLECIMIENTO DEL SEMÁFORO –PANDEMIA-COVID 19:

Transcurridos más de 46 días de confinamiento y ante la necesidad de REACTIVAR la ECONOMIA DEL PAÍS, el Gobierno a través del COE-N- resolvió el establecimiento del SEMÁFORO a partir del 4 de mayo 2020, para pasar del aislamiento al distanciamiento social, bajo los siguientes parámetros:

¿Qué actividades se permiten en semáforo rojo?

- Respetar las normas obligatorias a nivel nacional.
- Autorización de actividades comerciales mediante pedidos por vía telefónica o en línea y entrega a domicilio.

- Se amplía el horario de entrega a domicilio de productos de 07h00 a 22h00.
- Se autoriza el servicio de taxis entre las 05h00 a las 22h00, conforme la restricción según número de placa.
- Se mantiene la suspensión de la jornada laboral presencial, excepto en sectores esenciales.
- Se permite circulación vehicular según último número de placa: **un día de circulación de automóvil por semana** (prohibición fines de semana). Lunes: 1 - 2. martes: 3 - 4. miércoles: 5 - 6. jueves: 7 - 8. viernes: 9 - 0. sábado y domingo: Ningún vehículo particular puede circular.
- **Toque de queda se mantiene entre las 14h00 a 05h00.**
- Autorización laboral adicional sólo en proyectos pilotos autorizados por COE Nacional (sector de la construcción).

¿Qué actividades se permiten en semáforo amarillo?

- Respetar las prohibiciones vigentes a nivel nacional.
- Instituciones Públicas: la máxima autoridad de cada institución regula la actividad laboral: teletrabajo como prioridad. Pueden retomar trabajo presencial con un máximo de 50% de su personal a la vez. Se faculta la organización de turnos para evitar aglomeraciones.
- Empresas privadas: todos los sectores no esenciales deciden el momento de retorno a sus actividades. **Teletrabajo como prioridad.** Pueden retomar trabajo presencial hasta con un 50% de su personal a la vez. Se faculta la organización de turnos para evitar aglomeraciones.
- Todas las actividades deben contar con protocolos y mecanismos de supervisión de síntomas para sus empleados y clientes.
- Se autoriza la atención de consulta externa de todas las especialidades médicas.
- Se reduce el **toque de queda de 21h00 a 05h00.**
- Se autoriza el transporte urbano e interparroquial. La ocupación por unidad será máxima al 30%.
- Se incrementa la **circulación vehicular a 2 días por semana según último dígito.** Lunes: 1 - 2 - 7. martes: 3 - 4 - 5 - 8. miércoles: 5 - 6 - 9. jueves: 6 - 7 - 8 - 0. viernes: 1 - 9 - 0. sábado: 2 - 3 - 4. Domingo: Ningún vehículo particular puede circular.
- Las actividades comerciales en locales podrán funcionar con un aforo máximo del 30% de su capacidad.

¿Qué actividades se permiten en semáforo verde?

- Respetar las normas obligatorias a nivel nacional.
- Instituciones Públicas: la máxima autoridad de cada institución regula la actividad laboral: teletrabajo como prioridad. Pueden retomar trabajo presencial con un máximo de 70% de su personal a la vez. Se faculta la organización de turnos para evitar aglomeraciones.
- Empresas privadas: todos los sectores no esenciales deciden el momento de retorno a sus actividades. Teletrabajo como prioridad. **Pueden retomar trabajo presencial hasta con un 70% de su personal a la vez.** Se faculta la organización de turnos para evitar aglomeraciones.
- Circulación vehicular según placas **pares** (martes, jueves y sábado), o **impares** (lunes, miércoles, viernes y domingo).
- **Toque de queda de 24h00 a 05h00.**

- Se autoriza la atención de consulta externa de todas las especialidades médicas y las profesiones liberales.
- Se autoriza el funcionamiento de comercios con aforo máximo del 50%.
- Se autoriza el transporte urbano, interparroquial e intercantonal. La ocupación por unidad será máxima del 50%.

SOLICITUD DE REACTIVACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

La Secretaria del Deporte ante las últimas informaciones del COE-N y de los COE-P, respecto del aplanamiento de la curva de contagios y defunciones y particularmente ante el pedido de muchos deportistas, solicita al COE-N, la reactivación de los entrenamientos del deporte ecuatoriano. Analizados los protocolos presentados por la Secretaria del Deporte, El COE Nacional, en sesión permanente del viernes 15 de mayo de 2020, por unanimidad de los miembros plenos, resolvió: Autorizar la solicitud de la Secretaría de Deporte en lo que respecta a la reanudación de actividades de entrenamiento de los 200 deportistas de alto rendimiento, cumpliendo los parámetros de bioseguridad. Dado en el Servicio Nacional de Gestión de Riesgos y Emergencias, en la sesión Plenaria del COE Nacional Virtual, el viernes 15 de mayo del 2020. (Rommel Ulises Salazar Cedeño, DIRECTOR GENERAL SERVICIO NACIONAL DE GESTIÓN DE RIESGOS Y EMERGENCIAS. SECRETARIO DEL COE NACIONAL”

RESUMEN DE LA RESOLUCIÓN DEL CON-N:

“LINEAMIENTOS DEL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO EN EL MARCO DEL COVID-19, APROBADOS POR EL CON-N, PARA LA REACTIVACIÓN DEL DEPORTE ECUATORIANO Y QUE TIENEN EL CARÁCTER DE VINCULANTE CONTROLADO POR LA SECRETARIA DEL DEPORTE”.

“El Alto Rendimiento Deportivo también es conocido como la cúspide de la estructura piramidal o deporte de alto nivel competitivo, se caracteriza por la forma de la Planificación del entrenamiento deportivo, así como las demás ciencias que tributan a este; está dirigido al rápido aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del atleta. El Prof. González Badillo considera que “El entrenamiento es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfofuncionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta.”

9.

LINEAMIENTOS DE RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS ESPECÍFICOS PARA ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO:

La actual propuesta corresponde al Sector Deporte de Alto Rendimiento del Sistema Deportivo Nacional y a los atletas talento deportivo, atletas reserva deportiva. En este lineamiento se involucran (58) Organismos deportivos de manera numérica que conforman el Sistema Deportivo Nacional y hacen parte del alto rendimiento; a continuación, se describen: 50 Federaciones Ecuatorianas por Deporte (Con sus disciplinas deportivas) 4 Federaciones Ecuatorianas por Discapacidad (Con deportes por discapacidad) 4 Organismos Nacionales (Comité Olímpico Ecuatoriano, Comité Paralímpico Ecuatoriano, FEDEME, FEDEPOE.

ATLETA (DEPORTISTAS) – ENTRENADOR Y AUXILIAR PREPARACIÓN:

El lineamiento de retorno a los entrenamientos específicos para el deporte de Alto Rendimiento esta propuesto para:

Entiéndase para este documento el término “Atleta”: Del griego antiguo (athlos), que significaba 'competición', sujeto que ejerce la actividad deportiva directamente, quien ejecuta el ejercicio técnico como tal, por ello posee unas características físicas, fisiológicas, técnicas y tácticas superiores al resto de la población. Entiéndase como sinónimo el término “deportista”.

Entiéndase para este documento el término “Entrenador”: la persona que direcciona el proceso, siendo sinónimos para este documento (Instructor, profesor, maestro, Sabonin, etc.). Entiéndase para este documento el término “Auxiliar de la Preparación”: la persona que soporta el proceso dirección. Entiéndase por Auxiliar los Asistentes Técnicos, Preparadores Físicos, médico, ciencias aplicadas, Mecánicos, Palafreneros, Metodólogos etc.

Para el sector de la discapacidad se tendrá en cuenta al guía, Tandem, clasificador, interprete de ser necesario y otros acordes a la necesidad por discapacidad

RETORNO A LA ACTIVIDAD:

Los atletas, entrenadores y auxiliares deberán realizar:

- ✓ Toma de temperatura (termómetro).
- ✓ Cuestionario de Síntomas.
- ✓ Cuestionario Epidemiológico (familia o personas con las que haya tenido contacto, sospechosas de contagio)
- ✓ Consentimiento informado del deportista o su representante legal cuando sea menor de edad.
- ✓ Distanciamiento social – Desplazamiento hasta el sitio de prácticas
- ✓ Acudir con hidratación y o alimentación Propia.
- ✓ Medidas de protección en el transporte público y/o privado.
- ✓ Se definirá el Distanciamiento: Creación o delimitación de zona técnica y otra zona para personal de apoyo respetando distancias interpersonales.
- ✓ Se informará el número de personas a intervenir por sesión acorde con la disciplina deportiva y el escenario para la práctica (ejemplo: Es diferente hacer el entrenamiento en un campo de futbol a una cancha de voleibol)

USO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN:

- ✓ Mascarilla, bandana o buff.
- ✓ Gafas/careta.
- ✓ Guantes.
- ✓ 2 mudas de ropa: para entrenar y para salir a la calle (incluye calzado).
- ✓ Uso de toalla para sudor personal, Porte y uso de gel anti bacterial y/o alcohol glicerinado

PLAN DE ENTRENAMIENTO:

Los atletas deberán tener un plan de entrenamiento, diseñado y elaborado por el entrenador específico para la disciplina deportiva. Entiéndase el “Plan de entrenamiento”, como el Documento descriptivo (gráfico y escrito) de la carga de entrenamiento, medios y métodos, de acuerdo a las características específicas en los cuales se encuentran el o los atletas. Este documento será revisado y aprobado por el Organismo Deportivo Nacional competente de acuerdo con la categoría de edad de la selección nacional.

Mecanismos de recuperación.

Medios requeridos para la sesión.

Número máximo de atletas por sesión

ESCENARIOS:

- ✓ Tipo de escenario (aire libre v/s cerrado).
- ✓ Acorde a cada Disciplina Deportiva.
- ✓ Control de acceso acompañantes (listados).
- ✓ Baños habilitados.
- ✓ Limpieza y desinfección de barandillas, puertas y demás elementos que puedan ser manipulados.
- ✓ No se prestará servicio de Cafetería.
- ✓ Control de tiempos de permanencia en el escenario.
- ✓ Disponibilidad de jabón líquido de manos y/o alcohol glicerinado.
- ✓ Delimitación de las diferentes áreas para cada uno de los actores presentes en el escenario (Acorde a cada Deporte)

IMPLEMENTOS DEPORTIVOS Y DE PROTECCIÓN:

- ✓ Deberán ser de uso personal
- ✓ Desinfección antes y después de la práctica deportiva (revisar instructivos para preparación de desinfectantes)
- ✓ Retirar la ropa sudada y guardar en bolsas que solo se abrirán para su lavado en casa o sitio de concentración.
- ✓ Limpieza de elementos y / o superficies de entrenamiento
- ✓ Desechar implementos deportivos que no se puedan desinfectar

PROPUESTA PARA RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS ESPECÍFICOS PARA ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO:

- ✓ Tener aprobado protocolo por deporte de bioseguridad para deportistas y escenarios deportivos elaborado por cada Organismo Deportivo responsable del deporte.
- ✓ Población específica de rendimiento y alto rendimiento.
- ✓ Solamente para entrenamientos y no para competiciones deportivas.
- ✓ Son medidas dinámicas de acuerdo al comportamiento epidemiológico.
- ✓ Si surge incremento con el pico epidemiológico se deben suspender estas medidas.

DISCIPLINAS DEPORTIVAS DE BAJO RIESGO:

CONSIDERACIONES:

Las (20) Disciplinas Deportivas de menor riesgo podrán reiniciar las sesiones de entrenamiento cuando el semáforo se encuentre en **COLOR ROJO** y son las que corresponden a las agrupaciones deportivas de Tiempo y Marca (Fuerza y Resistencia) y Arte Competitivo y Precisión. En los deportes de Pelota, únicamente se contempla la disciplina del Golf por las características del campo y escenario. Mientras que en la agrupación de combate se tiene en consideraciones las disciplinas y modalidades con características de Arte Competitivo y Precisión tales como: Kata y Poomsae. Si bien no están considerados deportes de conjunto, se aclara que estos deportes de bajo riesgo son individuales, pero algunos con pruebas colectivas, por lo que solo se habilita el entrenamiento de las individuales. Ejemplo: las katas en karate tiene pruebas individuales y en equipo (solo podrá reactivar el entrenamiento individual). Los deportes para personas con discapacidad (adaptado) que se realicen también en el sector convencional serán considerados en la misma clasificación del riesgo. Ejemplo Atletismo y Para-atletismo; Natación y Para-natación

DISCIPLINAS DEPORTIVAS DE MEDIO RIESGO. – RACQUETBALL:

Cuando el semáforo se encuentre en **COLOR AMARILLO** podrán reiniciar los entrenamientos de las (18) Disciplinas Deportivas consideradas de riesgo medio: son algunas que corresponden a las agrupaciones Arte Competitivo y Precisión y de Pelota (Raquetas). También algunas disciplinas de Tiempo y Marca. Los deportes para personas con discapacidad (adaptado) que se realicen también en el sector convencional serán considerados con la misma clasificación del riesgo. Ejemplo Natación y Para-natación.

DISCIPLINAS DEPORTIVAS DE CONJUNTO:

Cuando el semáforo se encuentre en **COLOR AMARILLO** podrán reiniciar los entrenamientos las (10) Disciplinas Deportivas que corresponden a las agrupaciones Pelota (deportes de conjunto). En esta fase los deportes de conjunto podrán realizar entrenamientos direccionados a los componentes del Preparación Física y Técnica; no podrán realizar bajo ninguna circunstancia enfrentamientos y partidos. Los deportes para personas con discapacidad (adaptado) que se realicen también en el sector convencional serán considerados con la misma clasificación del riesgo. Ejemplo Voleibol y Voleibol sentado.

DISCIPLINAS DEPORTIVAS DE COMBATE:

Cuando el semáforo se encuentre en **COLOR AMARILLO** podrán reiniciar los entrenamientos las (10) Disciplinas Deportivas que corresponden a la agrupación combate, los mismos que podrán realizar actividades de mantenimiento general y técnica básica individual. Bajo ninguna circunstancia podrán realizar acciones técnicas de contacto o simulacro de combates. Los deportes para personas con discapacidad (adaptado) que se realicen también en el sector convencional serán considerados con la misma clasificación del riesgo. Ejemplo Judo, Taekwondo.

DISCIPLINAS DEPORTIVAS DE CONJUNTO DISCIPLINAS DEPORTIVAS DE COMBATE

Cuando el semáforo se encuentre en **COLOR VERDE** podrán realizar entrenamientos las (10) Disciplinas Deportivas que corresponden a las agrupaciones Pelota (deportes de conjunto) enunciadas en el semáforo amarillo. En esta fase los deportes de conjunto podrán realizar entrenamientos direccionados a todos los componentes del entrenamiento incluyendo enfrentamientos y partidos.

Cuando el semáforo se encuentre en **COLOR VERDE** podrán reiniciar los entrenamientos las (10) Disciplinas Deportivas que corresponden a la agrupación combate, enunciadas en el semáforo amarillo. En esta fase los deportes de combate podrán realizar entrenamientos direccionados a todos los componentes del entrenamiento.

PROTOKOLO ESPECÍFICO PARA RACQUETBALL

ATRIBUCIONES:

Sobre la base de las disposiciones Gubernamentales que anteceden y los Protocolos elaborados por los Países afiliados a la PARC e IRF, la Federación Ecuatoriana de Racquetball –FERAC- Organismo del Sistema Deportivo Ecuatoriano con autonomía administrativa, financiera y técnica, con funciones de planificar, dirigir, coordinar, ejecutar y evaluar a nivel nacional el Racquetball, somete a consideración pública el siguiente Protocolo de reactivación de los entrenamientos del Racquetball Ecuatoriano.

CONDICIONES SINE QUA NON:

1. Que las ciudades de Cuenca y Quito donde residen los deportistas de alto rendimiento y seleccionados nacionales cambien del COLOR ROJO al COLOR AMARILLO.
2. Que la Secretaria del Deporte disponga la reapertura del Centro Activo Nro. 4 de Cuenca, donde están emplazadas cuatro canchas de Racquetball.
3. Que en la ciudad de Quito se autorice la reapertura del Club SUNSET, ubicado en la Avenida Occidental, Sector El Condado, para los entrenamientos de los deportistas: Esteban De Janón Calderón, María Ángela y María Laura Villacreses Sánchez.

POBLACIÓN OBJETIVO:

El presente Protocolo y Recomendaciones para la reactivación de las actividades del Racquetball ecuatoriano está dirigido a los deportistas integrantes del Proyecto “Apoyo al Deporte de Alto Rendimiento y Seleccionados Nacionales de las categorías 14-16-18- y más de 18 años.

RESPONSABLES DEL PROCESO DE REACTIVACIÓN DE ENTRENAMIENTOS:

1. Entrenador señor José Luis Cueva Crespo.
2. Coordinador Metodológico, licenciado Carlos Oña Onofa.

El entrenador y coordinador técnico metodológico de alto rendimiento serán los responsables ante la Federación Ecuatoriana de Racquetball, de garantizar el cumplimiento de este Protocolo y de todas las instrucciones de las autoridades deportivas y sanitarias del País.

PROTOCOLO - REGLAMENTO:

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:

OBJETIVOS

1. Activar las posibilidades de entrenamiento deportivo seguro, de los/las Racquetbolistas de alto rendimiento, seleccionados nacionales y élite de Ecuador.
2. Brindar herramientas de fortalecimiento físico y mental a través de la práctica del Racquetball.

MEDIDAS:

1. Racquetball 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. El Centro Activo disponer de tres canchas habilitadas, por lo que entrenarán tres deportistas simultáneamente, con una programación de horario durante un máximo de dos horas por cada atleta.
3. El día anterior el entrenador enviará a los deportistas las horas de entrenamiento de cada jugador a fin de que lleguen al escenario media hora antes de su turno.
4. Antes de ingresar a las canchas cada jugador hará uso de sus implementos personales como: toalla, gafas, guantes, debidamente desinfectados y no podrá compartirlos con otro atleta. Cada jugador debe llegar 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, esto para evitar contagios en el interior del escenario deportivo.
5. Dos horas de práctica individual, garantizan un entrenamiento completo para un jugador de Racquetball juvenil y OPEN.

Abstenerse de pasar del aislamiento al distanciamiento:

1. Si tiene o tuvo en los últimos 14 días síntomas como: fiebre, secreción nasal, tos seca o dificultad respiratoria.
2. Si tuvo contacto con alguien COVID-19 positivo en los últimos 14 días.
3. Si está dentro del grupo de riesgo establecido por el Ministerio de salud, o tiene alguna pre-existencia.

Señalización:

Todas las áreas, prohibiciones y procesos de la Sede deberán estar debidamente señalizadas.

Requisitos Sanitarios:

1. 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 (Tapabocas, alcohol, gafas protectoras).
2. Deben disponer de kits de bioseguridad y protección los entrenadores y personal de mantenimiento de las canchas y aseo (tapabocas, guantes, gafas y gel hidroalcohólico o alcohol glicerinado)
3. Se deberá mantener una base de datos actualizada de todo el personal para tener control de asistencias diarias y de posibles ausencias; de la misma manera se deberá contar con planes ante eventuales ausencias.
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. No se permite el uso público de toallas de tela bajo ninguna circunstancia.
7. Se deberá publicar el protocolo de mantenimiento y desinfección de canchas y baños en un lugar visible.
8. Se prohibirá el uso de celulares, joyas, cadenas y aretes en zonas de entrenamiento.
9. 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.
10. Todos los deportistas y cuerpo técnico deberán hacerse el examen de COVID 19 que recomiende la Secretaria del Deporte para asegurar que estén en condiciones óptimas de salud y así evitar contagios.

Antes de la práctica:

1. Se deberá llegar al sitio 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 Racquetball 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. Mantener la distancia mínima de 2 metros con su alumno.
3. En cancha nunca podrá haber más de una persona y el entrenador debe estar en la parte externa, dando instrucciones a través del vidrio.
4. La oficina de la FERAC seguirá operando en la modalidad de Teletrabajo, facilitando las gestiones y actividades administrativas.

5. 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.
6. Se exigirá a cada persona que participe de la práctica, un documento que certifique bajo la gravedad del juramento, el estado de salud personal y de su núcleo familiar, en especial indicando si en este último se registra algún contagio.

No se podrán habilitar:

1. El Bar, Cafeterías, del Centro Activo.
2. Piscina, Sauna, turco, jacuzzi, duchas, vestidores del Centro Activo.

Protocolo de mantenimiento y desinfección de canchas:

1. Se deberá realizar al término de cada práctica individual.
2. Limpieza y desinfección de vidrios y manillas de puertas de acceso de cada cancha.
3. Limpieza y desinfección de maderamen.
4. Limpieza y desinfección de puerta de acceso.
5. Limpieza y desinfección de pelotas y raquetas.
6. Al inicio de los entrenamientos, a través del entrenador, la FERAC entregara 5 pelotas a cada deportista para que se encargue personalmente de desinfectar.

En la cancha:

1. Practica Individual y prohibidos los partidos entre dos atletas.
2. No se hará la práctica de la modalidad de dobles.
3. Bajo ninguna circunstancia podrán encontrarse en un mismo campo de juego más de una persona.

Indumentaria e implementación deportiva:

1. Cada jugador deberá contar con su hidratación, implementos deportivos, calzado de competencia para el ingreso a las canchas, gafas protectoras, guantes, toallas e indumentaria de reemplazo. Éstos deberán ser de estricto uso individual.
2. Las pelotas proporcionadas por la FERAC, deberán ser desinfectadas al término de cada práctica. En caso de rotura de las pelotas serán reemplazadas.
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 Alcohol en gel

Activación de Servicios:

1. Entrenamiento de Jugadores élite y Alto Rendimiento.

Descripción:

Deportistas de Alto Rendimiento y Seleccionados Nacionales que hacen prácticas dirigidas de forma individual y son asesorados por el entrenador José Luis Cueva Crespo afuera de la cancha.

La activación o cambio del aislamiento al distanciamiento controlado se ejecutará desde el primer momento de contar con la autorización de las autoridades.

Descripción:

Practica individual con instrucción del entrenador.

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.

Una persona participará de una práctica dirigida por el entrenador en cada cancha

Instrucciones específicas por tipo de práctica Alto Rendimiento:

- Se requiere que los jugadores de alto rendimiento localizados en la ciudad de Cuenca puedan recibir la autorización para desplazarse desde sus domicilios al Centro Activo Nro. 4-Cuenca. De igual manera para los deportistas de Quito, hacia el Club SUNSET.
- Las canchas a las que tienen acceso están localizadas en el Centro Activo Nro. 4 Cuenca. Avenida González Suárez y Araucana. Las canchas tienen un nivel aceptable de privacidad y no estarán abiertas al público en general, solo podrán ingresar racquetbolistas autorizados.
- El ingreso y salida a la cancha será conservando la distancia mínima de 5 metros entre las personas.
- Cada jugador y entrenador dispondrá de elementos de desinfección para su equipo.
- 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 alto rendimiento y juveniles.

- 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 5 metros.
- Cada jugador dispondrá de elementos de desinfección para su equipo y bolas.
- Se recomienda el uso de pocas bolas, 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.

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

La Federación Ecuatoriana de Racquetball hará la difusión de este Reglamento vía electrónica, sin lugar a modificaciones u omisiones.

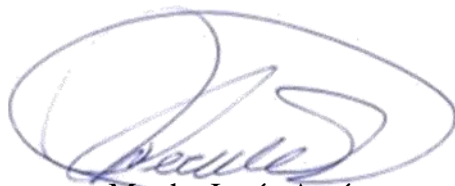
A las disposiciones aquí contenidas se adhieren todas aquellas emitidas por la Presidencia de la República, COE-N, Ministerios de Salud, Defensa y Policía.

El presente PROTOCOLO entrará en vigencia inmediatamente que las ciudades de Cuenca y Quito apliquen el Semáforo Amarillo y aprueben este documento.

Dado en la ciudad de Cuenca a los 19 días del mes de mayo de 2020.

Cordialmente,

“UNIDOS POR UNA MISMA RAQUETA”



Martha Jarrín Antón
**PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN
 ECUATORIANA DE RACQUETBALL.**

MJA/SVD/JLCC/JDUA/svd.