



INTRODUCCIÓN

Con la llegada del mes de septiembre 2020, la Federación de Frontenis y Pelota Comunidad Valenciana reinicia su actividad competitiva autonómica. Por tal motivo, la Federación publica el presente protocolo oficial de organización de competiciones durante el periodo Covid-19, para apoyar y reforzar a las diferentes sedes organizadoras de las competiciones oficiales de la F.F.P.C.V.

El protocolo de actuación tiene por objeto reseñar/actualizar las principales medidas aplicables y recomendaciones para los deportistas y demás intervinientes en las competiciones deportivas de la F.F.P.C.V. y, de esta manera, minimizar el riesgo de contagio, promoviendo y preservando la salud de toda la sociedad.

El presente protocolo sigue siendo un documento vivo, sujeto a futuras actualizaciones de acuerdo a la evolución del proceso en la nueva normalidad. Además, debe adaptarse a la regulación normativa establecida por la administración competente (estatal o autonómica) quien, a su vez, deberá fijar su cumplimiento por los titulares de las instalaciones en las que se desarrollen las competiciones en cuanto a normas de aforo, desinfección, prevención y acondicionamiento.

Cada sede organizadora debe acomodar las medidas presentadas a las características de cada competición, así como a las de la instalación/es de juego dónde se disputen, de acuerdo a estas o a cualquier otra directriz que impongan las autoridades sanitarias y deportivas.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Autoevaluación previa de salud (síntomas: fiebre, tos, dolor muscular, náuseas, vómitos, diarrea...).
- Higiene de manos frecuente (con agua y jabón o soluciones alcohólicas).
- Utilización obligatoria de mascarilla, incluso aunque se pueda mantener la distancia de seguridad.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Usar pañuelos desechables, tirarlos tras su uso y lavarse las manos inmediatamente después.
- Mantener siempre una distancia física de seguridad de al menos 1,5 metros con otras personas.
- Durante la práctica deportiva, mantener la distancia de seguridad, salvo que sea estrictamente imposible, y en ese caso durante el menor tiempo posible.
- Tener precaución con las superficies que más se tocan y limpiarlas con regularidad.
- Se minimizará en todo lo posible el uso de espacios cerrados, potenciando las competiciones al aire libre.

¡PREPÁRATE!

1

Conoce tus limitaciones

Antes de comenzar o retomar la práctica físico-deportiva debes conocer tus limitaciones y estado de salud, y ser consciente de que quizás algunos tipos de esfuerzo no sean adecuados para ti.

#YoEntrenoEnCasa #YoMeNuevoEnCasa

2

Conoce si debes consultar a tu médico

Si tienes alguna enfermedad conocida, síntomas o signos de enfermedad o quieres realizar actividad vigorosa, podrias tener que consultar primero con tu médico.

3

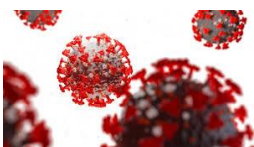
Personaliza tu programa de entrenamiento

Las lesiones previas, la ganancia de peso durante el confinamiento, el periodo de inactividad, la pérdida de masa muscular en estas semanas o los ejercicios realizados en casa con una técnica deficiente son algunos de los factores de riesgo que predisponen a las lesiones si no se realiza un entrenamiento progresivo e individualizado. Un/a educador/a físico deportivo/a puede ayudarte a adaptar y personalizar tu programa de entrenamiento.

4

Calienta

Realiza un adecuado calentamiento en el domicilio, aprovechando así al máximo la salida fuera de casa.





PAUTAS DEPORTIVAS Y ADAPTACIONES REGLAMENTARIAS

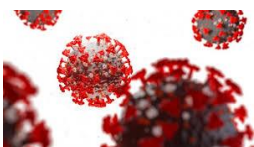
- Los jugadores, técnicos, árbitros, personal de apoyo y demás asistentes autorizados han de mantener las pautas estrictas de aseo personal, conducta y cuidado para evitar contagios. Asimismo, deberán respetar todas las medidas de seguridad indicadas por el Ministerio de Sanidad y por el Club/Instalación dónde se vaya a desarrollar la competición.
- La obligatoriedad del uso de mascarilla viene determinada por la legislación vigente. Asimismo, se recomienda la conveniencia del uso de gel desinfectante. Se solicitará a todos los asistentes que apliquen esta medida de manera similar, durante todo el periodo que permanezcan en la instalación de juego.
- El requerimiento o no del certificado médico previo a la competición estará vinculado a las normas de las autoridades nacionales y autonómicas vigentes en cada momento, para determinar cualquier documentación médica o de salud necesaria para los participantes.
- Se recomienda la realización de cuestionarios de control para todos los participantes y personal involucrado en la competición.
- Todos los asistentes deberán evitar el saludo y contacto físico, manteniendo en todo momento la distancia de seguridad.
- La inscripción de jugadores para cada partido se realizará por el delegado de cada equipo vía telemática (acta digital).

PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN

ANTES DE ACUDIR AL ENFRENTAMIENTO / COMPETICIÓN OFICIAL


- Las personas que vayan a participar en una competición de F.F.P.C.V. deberán controlar su estado de salud de manera continua (incluyendo toma su temperatura y síntomas de covid-19) desde 15 días antes, y durante la competición. ***Si se tiene algún posible síntoma o se tiene constancia que se ha tenido contacto con alguna persona infectada, es conveniente que no se viaje a la competición.***
- ***Personas diagnosticadas por covid-19***, aún asintomáticos, que no hayan superado la enfermedad ***y que no cuenten con el alta médica, no podrán participar en las competiciones de F.F.P.C.V.***
- Los deportistas participantes en las competiciones oficiales de la FFPCV ***deben firmar el modelo de aceptación de condiciones y responsabilidad (“documento INDIVIDUAL”)*** MODELO FACILITADO por la Federación y deberán ponerlo a disposición de su Club.

Será obligación de cada Club entregar a la FFPCV previo al inicio de la competición (“documento responsabilidad “CLUB”) con la aceptación de condiciones y responsabilidad COVID-19






DURANTE EL DESPLAZAMIENTO AL ENFRENTAMIENTO / COMPETICIÓN

- 
- Si el desplazamiento se realiza en transporte privado, y los ocupantes son del mismo entorno familiar el uso de la mascarilla, no es obligatorio, aunque sí recomendable. **En caso de no ser del mismo entorno familiar, el uso de la mascarilla dentro del vehículo es obligatorio.**
 - Si el desplazamiento se realiza caminando o en transporte público, recordar el uso de la mascarilla, evitando en lo posible el contacto con el entorno.

ENTRADA A LA INSTALACIÓN

- 
- Tal y como ya se ha reseñado, es recomendable que previo al acceso a la instalación, **se realice la desinfección de manos con gel hidroalcohólico y toma de temperatura corporal, mediante un termómetro específico para esta función.** Estas medidas de prevención serán altamente recomendables para acceder a la instalación. **En caso de que una persona supere los 37,5° de temperatura corporal no deberá acceder al evento en un acto de responsabilidad personal, y se le recomendará acudir al médico o volver a su hogar.**

DURANTE EN ENFRENTAMIENTO / COMPETICIÓN

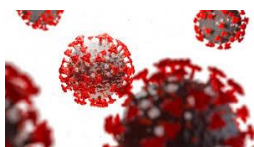
DEPORTISTAS:

Calentamiento

- Solo podrán acceder a la cancha durante el periodo de calentamiento, y siempre después de la desinfección de sus manos, suelas de las zapatillas y herramientas de juego.
- Todos **los jugadores entrarán de la cancha, una vez esté vacía del anterior partido, por las zonas delimitadas al efecto y previa desinfección** de las zonas comunes susceptibles de contacto.

Sorteo

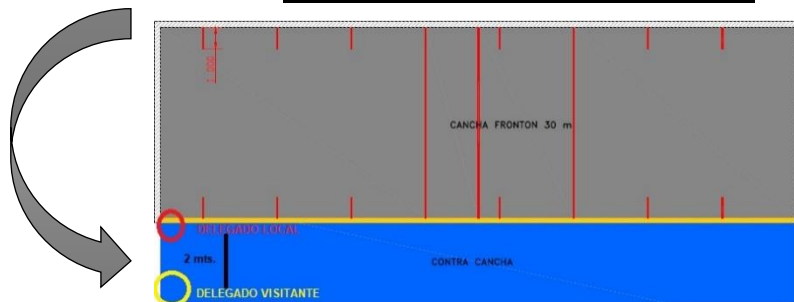
- **La presentación de los equipos previa al partido deberá mantener la distancia de seguridad entre los jugadores participantes,** así como con los árbitros.
- **No está permitido los saludos ni las celebraciones con contacto físico, acercarse a los árbitros sin mantener la distancia de seguridad,** ni escupir en la cancha y/o quitarse restos de sudor en paredes y suelo.
- La chapa será lanzada por el árbitro principal, y recogida por este mismo árbitro.





DURANTE EL JUEGO

POSICION EN LA CANCHA DELEGADOS:



- **Utiliza la raqueta y el pie para recoger la pelota y enviársela al adversario** (evitando en la medida de lo posible el contacto directo con la mano)
- **Evita tocarte la cara, ni te limpies el sudor con las manos (utiliza muñequeras, pañuelo...).**
- **No toques las vallas o ni ningún elemento de la pista de juego** (paredes, puertas, chapa...).
- Al finalizar el encuentro, saluda al adversario y a tu compañero con la raqueta (evita el contacto con la mano).

DESCANSOS / TIEMPOS MUERTOS

- **Durante los descansos, será necesario que los deportistas mantengan la distancia de seguridad con su compañero, con su técnico, con los rivales, con los árbitros...** así como con cualquier otra persona acreditada para estar en el set de descanso.
- **En los tiempos muertos, el equipo local (delegado, delantero y zaguero) permanecerán en una zona delimitada del rebote (contracancha), manteniendo la distancia de seguridad. De la misma forma, el equipo visitante (delegado, delantero y zaguero) permanecerán en una zona delimitada del frontis (contracancha), manteniendo la distancia de seguridad.**
- **Los deportistas no podrán compartir ningún tipo de material utilizado incluido el material sanitario, bebidas, alimentos, u otros productos específicos de la modalidad.** El material utilizado, deberá ser desinfectado después de su uso.



Respetar las normas de las autoridades



Sométete a los protocolos del Club en todo momento



Llega vestido de juego con el tiempo justo para jugar



Mantén la distancia de 2 mts. con las personas



Usa mascarilla y guantes hasta entrar a la pista



Lava y desinfecta tus manos antes, durante y después de jugar



No toques las vallas o la puerta de



Lleva tu botella y toalla,



Limpia el equipo de juego antes y después



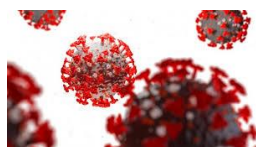
No te toques la cara con las



Usa pañuelos desechables al



Cubre tus toses y estornudos





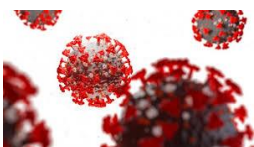
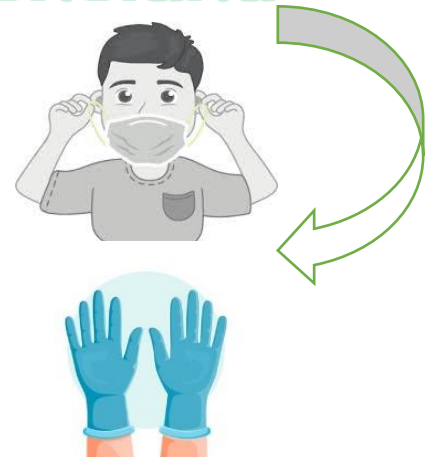
ÁRBITROS Y TÉCNICOS

- Solo podrán acceder a la cancha de juego una vez se inicie el periodo de calentamiento.
- **Antes del acceso a la cancha, se volverá a realizar una desinfección de manos con gel hidroalcohólico y de las suelas de sus zapatillas, así como de cualquier otro material susceptible de ser desinfectado** (Ej. termo/botes de pelotas, chapa, etc.) Una vez desinfectado, deberán tener guantes desechables y evitar cualquier contacto tanto con superficies comunes como con los jugadores/as, técnicos, pelotas, etc.
- **En ningún momento, los árbitros y técnicos de cancha podrán estar sin mascarilla.**
- En el partido y entre partidos los árbitros deberán realizar la desinfección de las pelotas de juego (siempre y cuando la pelota haya podido salir del recinto ó el árbitro aprecie que esta ha sido mojada por sudor)
- **La presentación de equipos deberá hacerse respetando las medidas de distancia social, con respecto a los jugadores/as implicadas en el partido y entre los propios árbitros.**
- La chapa será lanzada por el árbitro principal, y recogida por este mismo árbitro.
- Los árbitros deberán intentar desarrollar su labor manteniendo la distancia de seguridad durante todo el desarrollo de la competición inclusive, si es posible, durante el transcurso del juego.
- **Cada equipo podrá estar dirigido por un técnico, que se colocará con su correspondiente mascarilla en su área delimitada (local/visitante), manteniendo la distancia de seguridad con el técnico del equipo contrario.** De igual modo, durante los periodos de descanso se deberá mantener la distancia de seguridad entre el técnico y sus propios deportistas. **Para todo ello, se delimitará la zona destinada a los tiempos de descanso.**

ZONAS DELIMITADAS PARA TIEMPOS MUERTOS



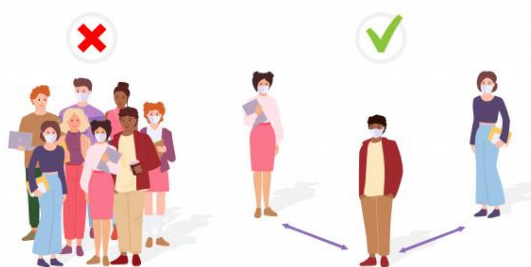
DELEGADOS:





ESPECTADORES

- **Será obligatorio el uso correcto de la mascarilla.** En caso de estar bebiendo o comiendo se podrá retirar la mascarilla, siempre y cuando mantenga la distancia de seguridad con los demás asistentes, volviéndosela a colocar en el mismo momento en el que termine.
- **Estará prohibido el saludo y las celebraciones con contacto físico.**
- **No se podrá permanecer en espacios de acceso, así como pasillos o escaleras donde no se pueda mantener la distancia de seguridad con el resto de los espectadores.**
- Se recomienda que no se comparta y se tenga bien identificada la bebida y comida propia.
- **En ningún caso podrán entrar a la cancha (salvo autorización expresa del Delegado Federativo y previa desinfección de manos y suelos, portando mascarilla y guantes).**
- **Evitarán colocarse en las zonas comunes, así como cualquier contacto físico con jugadores, árbitros y técnicos.**



Federación Frontenis y Pelota
Comunidad Valenciana



La F.F.P.C.V. remite a las recomendaciones de responsabilidad individual establecidas por la OMS y el Ministerio de Sanidad para reducir el riesgo general de transmisión.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1- Protocolo oficial, Federación Española de Pelota

<https://fepelota.com/wp-content/uploads/2020/05/Protocolo-ACT2.pdf>

2- Protocolo oficial Consejo Superior Deportes (reinicio competiciones Federadas)

[https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2020-](https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2020-05/CSD.%20GTID.%20Protocolo%20sanitario%20para%20el%20deporte..pdf)

[05/CSD.%20GTID.%20Protocolo%20sanitario%20para%20el%20deporte..pdf](https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2020-05/CSD.%20GTID.%20Protocolo%20sanitario%20para%20el%20deporte..pdf)

