



IGJ N° 1 754 590



INTERNATIONAL
NETBALL
FEDERATION
Full Member

PLAN DE REGRESO A LA PRÁCTICA DEL NETBALL

FEDERACIÓN ARGENTINA DE NETBALL

ÍNDICE

Plan de regreso a la práctica del netball	1
Introducción	1
Los principios	2
Las instalaciones	4
La salud de los jugadores/as de netball	5
El tamaño del grupo	6
El registro	7
Los primeros auxilios	7
El plan para casos sospechosos	7
Las actividades de Netball	9
El equipo deportivo	9



IGJ N° 1 754 590



INTERNATIONAL
NETBALL
FEDERATION
Full Member

Plan de regreso al deporte de la FANET	
Etapa 1	10
Plan de regreso al deporte de la FANET	
Etapa 2	11
Plan de regreso al deporte de la FANET	13
Etapa 3	13
Apéndice A: El acuerdo con el jugador/a	14
Apendice B: Políticas sobre enfermedades	16



IGJ N° 1 754 590



INTERNATIONAL
NETBALL
FEDERATION
Full Member

PLAN DE REGRESO A LA PRÁCTICA DEL NETBALL

INTRODUCCIÓN

Nuestro plan de regreso al deporte se basa en los parámetros actuales de la salud pública, publicado en la página del Ministerio de Salud. Se está haciendo todo lo posible para minimizar el riesgo de exposición a COVID-19 y mientras el virus siga circulando en nuestras comunidades, es imposible eliminar completamente el riesgo. Es por eso, que cada participante debe decidir por sí mismo, si le conviene reanudar su participación en este momento teniendo en cuenta sus propias circunstancias. Cuando el gobierno decida el inicio de la actividad deportiva, pediremos la total cooperación y compromiso de los usuarios con el cumplimiento del protocolo que se detalla a continuación.

La Federación Argentina de Netball operará dentro de las actuales restricciones sanitarias provinciales y nacionales, siendo la salud y la seguridad de todos los participantes del netball nuestra prioridad. Es crítico que se reanude el deporte cuidadosamente y metódicamente para minimizar los riesgos de un rebrote del virus. Es por eso que nuestro plan de regreso al deporte está organizado en 3 etapas e incluye políticas claras de seguridad:

- La salud y la seguridad de todos los individuos es una prioridad.



IGJ N° 1 754 590



INTERNATIONAL
NETBALL
FEDERATION
Full Member

- Se creará una Comisión de Deporte, Recreación y Bienestar (CDRB) que será el vehículo de la Federación hacia la implementación de las acciones detalladas a continuación.
- Nadie con síntomas deberá concurrir a la práctica de netball.
- La limpieza se realizará con alta frecuencia en las áreas de "mucho contacto" en las instalaciones y el equipo deportivo.
- Todos los participantes practicarán y fomentarán una buena higiene.
- Las actividades estarán en consonancia con las recomendaciones sanitarias nacionales y provinciales.
- Se han introducido modificaciones en las actividades para reducir los riesgos para los participantes en el netball.
- Si ha viajado fuera del país/provincia, no se le permitirá estar en el centro hasta que se haya autoaislado por un mínimo de 14 días.
- Si vive en un hogar con alguien que tiene COVID-19 o está mostrando síntomas de COVID-19, por favor quédese en casa.
- Cumplir con las medidas de distanciamiento físico en todo momento.
- Llegar, jugar y abandonar el campo de juego lo más rápido posible. Estar en el lugar común el menor tiempo posible.
- Si asiste a la práctica deportiva deberá realizarlo por sus propios medios, en lo posible, no utilizando medios de transporte públicos.

PRINCIPIOS

Los siguientes 5 principios rigen el Protocolo de Netball Argentina:

- *Higiene personal*
- *Quedarse en casa si están enfermos*
- *Higiene ambiental*
- *Interacciones sociales seguras*



IGJ N° 1 754 590



INTERNATIONAL
NETBALL
FEDERATION
Full Member

- *Modificaciones de las instalaciones*

Higiene personal

Quedarse en casa si están enfermos

Higiene ambiental

Interacciones sociales seguras

Modificaciones de las instalaciones

Frecuencia de lavado de manos

Evaluación diaria

Mayor frecuencia de limpieza

Encuentros con grupos reducidos

Diseño del espacio y delimitación del mismo

Toser o estornudar en el pliegue del codo

Cualquier persona con síntomas debe mantenerse alejada de los demás

Mejoramiento del saneamiento de la superficie en las zonas de alto contacto

Mantener la distancia social entre personas

Movimientos de los participantes

No hay saludo con contacto físico

Los que tuvieron contacto con algún posible COVID o COVID confirmado deben aislarse

Reducir el contacto de objetos, tecnología sin contacto

El tamaño de las instalaciones: cuanto más grande y más ventilado, mejor

Preferencia de exterior, antes que interior

El riesgo de transmisión está sujeto a dos variables:

- *Intensidad de contacto* - qué tan cerca estás de alguien y por cuánto tiempo



IGJ N° 1 754 590



INTERNATIONAL
NETBALL
FEDERATION
Full Member

- *Número de contactos* - cuántas personas están en el mismo lugar al mismo tiempo

Entrenar al aire libre en vez de en un lugar cerrado

El uso de instalaciones al aire libre es generalmente más seguro, ya que hay mayor ventilación y posibilidades de distancia física. Jugar afuera si es posible.

LAS INSTALACIONES

Es importante que los responsables de una instalación de Netball comprendan qué protocolos se deben aplicar en dicha instalación, a fin de evaluar el nivel de riesgo que entraña su utilización. Se deberán revisar los protocolos de seguridad y limpieza en relación a los riesgos que se plantean a los participantes.

Para mitigar los riesgos relacionados con el acceso a las instalaciones, se deberán considerar los siguientes controles en coordinación con los propietarios de las instalaciones:

1. *Acceso restringido.*
 - *Limitar el acceso a los jugadores, entrenadores y autoridades.*
 - *Diagramar el uso de espacios y horarios por grupos para evitar el cruce de personas aleatorio.*
2. *Los puntos de acceso.*
 - *Seleccionar un solo punto de entrada - elegir puertas con función automática o puertas de apoyo abiertas para reducir el contacto con las manijas de las puertas.*



IGJ N° 1 754 590



INTERNATIONAL
NETBALL
FEDERATION
Full Member

- *Seleccionar una puerta diferente para la entrada y la salida.*
3. *Llegada y salida.*
- *Los participantes deberán llegar no más de 10 minutos antes de la hora de inicio prevista.*
 - *Al final de la práctica/juego programado los participantes deberán abandonar inmediatamente las instalaciones.*
4. *Restringir o limitar el uso de los espacios dentro de la instalación/espacio.*
- *No utilizar los vestuarios.*
 - *No utilizar los bancos de los equipos para sentarse a charlar en grupo.*
 - *Fuentes de agua - no beber directamente de los grifos de las fuentes de agua. Usar las fuentes sólo para llenar botellas. No tocar ninguna superficie de las fuentes. Usar desinfectante antes y después de llenar las botellas.*

Asegurarse de que haya carteles en la entrada de los establecimientos, club, cancha, recordando no entrar si tienen síntomas sospechosos de COVID 19 y poner botellas de alcohol en gel.

LA SALUD DE LOS JUGADORES/AS DE NETBALL

Antes de participar en cualquier actividad de la Federación Argentina de Netball todos los participantes deben firmar un acuerdo declarando que entienden y están dispuestos a cumplir con los protocolos de COVID-19. (Ver el Apéndice A para el Acuerdo de Jugador).

Para proteger la salud de los participantes, se debe tener en cuenta lo siguiente:

5



IGJ N° 1 754 590



1. La política sobre enfermedades que describe los procedimientos para los participantes que puedan estar experimentando síntomas (véase el apéndice B).
2. Realizar diariamente exámenes de síntomas para todos los participantes haciendo que completen una auto-evaluación.
3. Ningún atleta puede jugar mientras esté enfermo o tenga síntomas - tolerancia cero para jugar mientras esté enfermo.
4. Los/las atletas deben proveerse de su propio desinfectante de manos y tenerlo con ellos en la práctica y/o el juego, para ser usado antes, durante y después de la práctica/juego.
5. Aplicar protocolos de higiene estrictos:
 - *Lavado de manos frecuente y adecuado.*
 - *Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.*
 - *Toser o estornudar en el pliegue del codo.*
 - *Ducharse antes y después de la actividad, en su casa.*

EL TAMAÑO DEL GRUPO

- *Etapa 1 - no más de 4 participantes permaneciendo a 2 metros de distancia como mínimo para actividades estáticas, siendo recomendable 5 metros para actividades dinámicas.*
- *Etapa 2 - máximo de 10 participantes incluyendo el Cuerpo Técnico.*
- *Etapa 3 - máximo de 20 participantes incluyendo el Cuerpo Técnico.*



IGJ N° 1 754 590



INTERNATIONAL
NETBALL
FEDERATION
Full Member

EL REGISTRO

- *No se permitirán participantes sin ser citados previamente.*
- *Siempre que sea posible, todas las sesiones se realizarán a través de un pre-registro online.*
- *Las inscripciones y aranceles deberán ser cobrados online, tratando de evitar el manejo de dinero en efectivo.*
- *Los organizadores del programa deben tomar asistencia y llevar un registro de todos los participantes. Esto es necesario para evaluar y accionar en caso de un brote dentro del grupo.*

LOS PRIMEROS AUXILIOS

En caso de que se requiera la atención de primeros auxilios durante una actividad, todas las personas que asistan al herido deberán ponerse primero barbijo y guantes.

EL PLAN PARA CASOS SOSPECHOSOS

Si hay un caso o rebrote sospechoso (2 personas enfermas constituyen un rebrote) de una enfermedad similar a la gripe, informe inmediatamente y comunique sobre el rebrote sospechoso al encargado de la atención médica de su autoridad sanitaria local. Debe haber una aplicación inmediata de las medidas de control:

1. Aplicar la política de enfermedades de Federación Argentina de Netball (véase el apéndice B).



IGJ N° 1 754 590



INTERNATIONAL
NETBALL
FEDERATION
Full Member

2. Aconsejar a los participantes a:

- *Auto-aislarse.*
- *Controlar sus síntomas diariamente, informar de las enfermedades respiratorias y no volver a jugar al netball durante un mínimo de 14 días después de la aparición de fiebre, escalofríos, tos, falta de aliento, dolor de garganta y dolor al tragar, congestión o secreción nasal, pérdida del sentido del olfato, dolor de cabeza, dolores musculares, fatiga y pérdida del apetito.*
- *Utilizar la herramienta de autoevaluación de COVID-19 y llamar al número de contacto que tiene cada provincia para casos sospechosos de COVID19.*
- *Los participantes pueden aprender más sobre cómo manejar su enfermedad aquí: <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19>*

Para comunicarse telefónicamente por el COVID19 puede hacerlo al 120 o por WhatsApp: +54 9 11 2256-0566

Por números de contacto de cada provincia en particular:

<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/telefonos/provincias-caba>

- *Si el organizador de la actividad es contactado por una autoridad médica de salud en el curso del rastreo de contactos, cooperar con las autoridades sanitarias locales.*
- *Se deberá aplicar el protocolo para el regreso de la persona afectada de covid que dispone Nación, y un apto deportivo para poder volver a practicar actividad física.*



IGJ N° 1 754 590



INTERNATIONAL
NETBALL
FEDERATION
Full Member

LAS ACTIVIDADES DE NETBALL

Los/las atletas deben mantener una distancia física:

- 1. Dos metros de distancia entre sí.*
- 2. Sólo actividades sin contacto.*
- 3. No hay apretón de manos, chocar los cinco, abrazar, etc.*
- 4. La atención deberá centrarse en el desarrollo de habilidades o en actividades de bajo riesgo.*
- 5. Las actividades deberán ser las que se realizan típicamente en la práctica y/o el entrenamiento con un enfoque en los ejercicios, y las habilidades individuales de netball.*

EL EQUIPO DEPORTIVO

- 1. No prestar ni compartir el equipo. Si se proporciona el equipo, debe ser desinfectado después de cada uso.*
- 2. Una persona (por ejemplo: coach) del grupo será asignada para ser responsable de todo el montaje y desmontaje de equipos como postes, puntos, conos, escaleras, etc. para reducir el número de puntos de contacto.*
- 3. Los participantes deberán concurrir a la práctica usando la indumentaria correspondiente, listos para jugar para evitar el uso de los vestuarios.*
- 4. Los participantes deberán traer sus propias botellas de agua y toallas.*



IGJ N° 1 754 590



INTERNATIONAL
NETBALL
FEDERATION
Full Member

5. *Los entrenadores/as deberán venir preparados con sus propios planes de práctica, herramientas de entrenamiento y tecnología y evitar compartir con otros entrenadores. Inclusive tener sus propios materiales (por ejemplo: el silbato).*
6. *Considerar la edad y las habilidades de los participantes para asegurarse de que todos entiendan las expectativas para que puedan participar.*

PLAN DE REGRESO AL DEPORTE DE LA FANET

ETAPA 1

Descripción General	Protocolos generales de salud	Protocolos de seguridad
<p>1. Actividades que pueden ser realizadas por un atleta en solitario o hasta 4 manteniendo una distancia de 2 metros.</p> <p>2. Focalizar en actividades de acondicionamiento físico.</p> <p>3. Centrarse en el desarrollo de habilidades y actividades de bajo riesgo.</p> <p>4. No compartir el uso de otro material en los que intervienen las manos, por ejemplo, pesas, cuerdas de saltar, colchonetas.</p>	<p>1. Distancia física - los jugadores deben estar a 2 metros de distancia.</p> <p>2. Higienizar las manos regularmente antes, durante y después del entrenamiento (con desinfectantes de manos, alcohol en gel).</p> <p>3. No compartir botellas de bebida o toallas.</p> <p>4. No entrenar si tienen algún síntoma o no se sienten bien.</p>	<p>1. Solo entrenamiento al aire libre, exterior.</p>



IGJ N° 1 754 590



Ejemplos

Aptitud general aeróbica/ anaeróbica, es decir, correr, andar en bicicleta, esprintar, pendientes.

Entrenamiento de fuerza y específico del deporte si no se requiere equipo o si los atletas tienen acceso a su propio equipo, por ejemplo, pesas.

5. Ducharse antes y después de entrenar, en su casa.

6. Desinfectar el equipo por completo.

7. Toser o estornudar en el pliegue del codo.

8. No dar la mano, chocar los cinco, saludar, ni tocarse.

9. No tocar los ojos, la nariz o la boca.

PLAN DE REGRESO AL DEPORTE DE LA FANET ETAPA 2

Descripción General	Protocolos generales de salud	Protocolos de seguridad
1. Ídem etapa 1	1. Distancia física - los jugadores deben estar a 2 metros de distancia.	1. Entrenamiento al aire libre si es posible.
2. Actividad interior/ exterior que puede realizarse en grupos de no más de 10 personas, incluyendo atletas y cuerpo técnico. Con un espacio adecuado (1 persona por cada 4m cuadrados).	2. Higienizarse las manos regularmente antes, durante y después del entrenamiento (con desinfectantes de manos, alcohol en gel).	2. Las instalaciones deportivas pueden utilizarse después de que se lleve a cabo un proceso estructurado de evaluación y mitigación de riesgos específico para el deporte.
3. Puede haber contacto corporal accidental pero no ejercicios de contacto corporal deliberados.	3. No compartir botellas de bebida o toallas.	3. Sólo pueden entrar en las instalaciones los participantes.
4. Se permite compartir el equipo deportivo (pelota, pero ver cómo sanitizar el material).	4. No usar las fuentes de agua para beber a menos que sea para llenar una botella. No tocar ninguna parte de la fuente.	4. Organizar un punto de acceso y otro de salida de la instalación - puertas automáticas o puertas abiertas para evitar el



IGJ N° 1 754 590



5. El enfoque está en el desarrollo de habilidades y actividades de bajo riesgo.

6. No compartir el uso de otro material en los que intervienen las manos, por ejemplo, pesas, cuerdas de saltar, colchonetas.

Ejemplos

Aptitud general aeróbica/ anaeróbica, es decir, correr, andar en bicicleta, esprintar, desniveles.

Entrenamiento de fuerza y específico del deporte si no se requiere equipo o si los atletas tienen acceso a su propio equipo, por ejemplo, pesas.

5. No entrenar si tienen algún síntoma o no se sienten bien.

6. Ducharse antes y después de entrenar, en su casa.

7. Desinfectar el equipo por completo.

8. Toser o estornudar en el pliegue del codo.

9. No dar la mano, chocar los cinco, saludar, ni tocarse.

10. No tocarse los ojos, la nariz o la boca.

contacto con las mismas.

5. Solo se podrá entrenar con el grupo correspondiente y dentro del horario pautado.

6. Organizar las horas de llegada y salida - no socializar.

7. Entrar, entrenar y salir - estar preparado para el entrenamiento antes de llegar al lugar de entrenamiento.

Cómo sanitizar la pelota y el material utilizado:

- 1. Pasar sobre la superficie de la pelota un pañuelo descartable con líquido antibacterial.*
- 2. Tirar dicho pañuelo al basurero.*
- 3. Lavarse las manos cuidadosamente.*



IGJ N° 1 754 590



INTERNATIONAL
NETBALL
FEDERATION
Full Member

PLAN DE REGRESO AL DEPORTE DE LA FANET

ETAPA 3

Descripción General	Protocolos generales de salud
<ol style="list-style-type: none">1. Ídem etapa 2.2. Se pueden jugar partidos con equipos completos.4. Uso completo de las instalaciones.	<ol style="list-style-type: none">1. Higienizarse las manos regularmente antes, durante y después del entrenamiento (con desinfectantes de manos, alcohol en gel).2. No compartir las botellas de bebida o toallas.3. No usar fuentes de agua a menos que sea para llenar una botella. No tocar ninguna parte de la fuente para beber.4. No entrenar si tiene algún síntoma o no se sienten bien.5. Ducharse en casa antes y después de entrenamiento/juego.6. Desinfectar el equipo por completo.7. Toser o estornudar en el pliegue del codo.8. No dar la mano, chocar los cinco, saludar, ni tocarse.9. No tocarse los ojos, la nariz o la boca.



IGJ N° 1 754 590



INTERNATIONAL
NETBALL
FEDERATION
Full Member

APÉNDICE A: FIRMA DE ACUERDO CON EL/LA ATLETA

Todos los participantes de la Federación Argentina de Netball se comprometen a cumplir las siguientes acciones al entrar en las instalaciones en las que se juega al netball y/o al participar en las actividades de los clubes en el marco del Plan de Respuesta COVID-19 y el Protocolo de Retorno al Deporte:

- *Estoy de acuerdo con los controles de los síntomas de COVID- 19 y le haré saber a mi club si he experimentado alguno de dichos síntomas en los últimos 14 días.*
- *Me comprometo a:*
- *quedarme en casa si me siento enfermo, y permanecer en casa durante 14 días si tengo síntomas de COVID-19.*
- *desinfectar mis manos al entrar y salir de las instalaciones, con jabón o desinfectante.*
- *desinfectar el equipo que utilizo durante mi práctica con productos de limpieza aprobados (equipo compartido y personal).*
- *continuar siguiendo los protocolos de distanciamiento social de permanecer al menos a 2m de distancia de los demás.*
- *no compartir ningún equipo durante las prácticas.*
- *cumplir con todas las políticas, directrices y protocolos de COVID-19 de la Federación Argentina de Netball.*
- *Entiendo que si no cumplo con los protocolos, se me puede pedir que abandone el club/equipo hasta 14 días para ayudar a protegerme a mí mismo y a los demás a mi alrededor.*
- *Tomo conocimiento que el continuo no cumplimiento de los protocolos, las políticas y/o directrices puede resultar en la suspensión temporal de mi membresía en el club/equipo.*
- *Reconozco, en este acto, que existen riesgos asociados al ingresar a las instalaciones en las que se juega al netball y/o a la participación en actividades del club/equipo y que las medidas adoptadas por las autoridades, el club/equipo y los participantes, incluidas las*



IGJ N° 1 754 590



INTERNATIONAL
NETBALL
FEDERATION
Full Member

expuestas anteriormente y en el marco de los Protocolos de regreso al deporte, no eliminarán por completo los riesgos pertinentes al COVID-19.

Fecha: _____

Firma del participante: _____

Firma del responsable (si el participante es menor de 18):



IGJ N° 1 754 590



INTERNATIONAL
NETBALL
FEDERATION
Full Member

APENDICE B: LAS POLÍTICAS SOBRE ENFERMEDADES

Estas políticas se aplican a participantes, voluntarios/as, entrenadores/as, funcionarios/as, padres y espectadores.

1. Presencia de síntomas:

- Si tiene síntomas de COVID-19, informe inmediatamente a un responsable en una posición de autoridad (Entrenador, Gerente de Equipo, Coordinador de Programa). Los síntomas de COVID-19 incluyen fiebre, escalofríos, tos, falta de aliento, dolor de garganta y dolor al tragar, congestión o secreción nasal, pérdida del sentido del olfato, dolor de cabeza, dolores musculares, fatiga y pérdida de apetito.

2. Evaluación:

- Los gerentes y entrenadores/as monitorearán visualmente a los miembros del equipo para evaluar cualquier señal de alerta temprana de COVID-19. Los delegados/as y entrenadores/as comprobarán el estado de salud de cada miembro del equipo y se basarán en cómo están con respecto a su seguridad personal durante la práctica/juego.
- Si los miembros del equipo no están seguros podrán recurrir a la herramienta de autoevaluación, que se puede encontrar en:
- Se recomienda utilizar la herramienta de auto-evaluación de la Aplicación de Apoyo COVID-19 App CUIDAR.



IGJ N° 1 754 590



3. Si un miembro del equipo tiene síntomas de COVID-19:

- Deberán permanecer en casa y contactar a salud : 120, o por WhatsApp: +54 9 11 2256-0566

Por números de contacto de cada provincia en particular:

<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/telefonos/provincias-caba>

Más información en la página de Nación:

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19>

- Ningún miembro del equipo puede participar en una práctica/juego si tiene síntomas
- Si se está participando de alguna actividad de netball pero se sienten enfermos y/o muestran síntomas se deberá activar el protocolo de Nación.

4. Si un miembro del equipo da positivo en la prueba de COVID-19:

- No se le permitirá regresar a la práctica o instalación hasta que esté libre del virus COVID-19.
- Cualquier miembro del equipo que haya jugado cerca del miembro infectado del equipo también será retirado de la práctica e instalación por lo menos durante 14 días para asegurar que la infección no se propague más.
- Inmediatamente se deberá cerrar, limpiar y desinfectar el área de la práctica y las instalaciones. Limpiar y desinfectar cualquier superficie que pueda haber sido infectada o tocada.

5. Si un miembro del equipo ha sido examinado por COVID-19 y está esperando los resultados deberá seguir los mismos procedimientos que en el número 4: si un miembro del equipo da positivo en la prueba de COVID-19.



IGJ N° 1 754 590



INTERNATIONAL
NETBALL
FEDERATION
Full Member

6. Si un miembro del equipo ha entrado en contacto con alguien que se ha confirmado que tiene COVID-19:
- Los miembros del equipo deben avisar a su entrenador/ra.
 - Una vez que se confirme el contacto, el miembro del equipo será retirado del entrenamiento/juego por lo menos durante 14 días o según lo indiquen las autoridades de salud pública. Los miembros del equipo que puedan haber tenido un contacto cercano con el miembro del equipo también deberán ser retirados de la práctica/actividad por lo menos 14 días.
 - Cerrar inmediatamente, limpiar y desinfectar el área de la práctica y las instalaciones. Limpiar y desinfectar cualquier superficie que pueda haber sido infectada o tocada.
7. ¿Quién se debe poner en cuarentena y aislarse?
- Cualquier miembro del equipo que haya viajado fuera del país o de la provincia en los últimos 14 días.
 - Cualquier miembro del equipo con cualquier síntoma de COVID-19.
 - Cualquier miembro del equipo de un hogar con alguien que muestre síntomas de COVID-19.
 - Cualquier miembro del equipo que esté en cuarentena o auto-aislado como resultado del contacto con una persona infectada o en familias que se auto-aislen.