



www.hollybeach.it

Holly Beach Verona – Via Pozza delle lastre n°8a – 37060 Sona - Verona - Tel 340 9683434 - Email info@hollybeach.it
Codice FIPAV 06.028.0376 - Anno Fondazione 2018 - C.F. 93278630236 - P. IVA 04567770237 – PEC hollybeachvr@pec.it

Raccomandazioni Specifiche riguardanti la disciplina del Beach Volley per i tesserati Opes:

LE DISTANZE E LA L'USO DI DISPOSITIVI DPI

Durante l'attività fisica svolta:

- 1) **va mantenuta una distanza minima di 2 metri, mentre a riposo di 1 metro;**
- 2) vanno evitate file di attesa che riducono le distanze richieste. Nel caso di pause prolungate utilizzare le mascherine, anche durante la spiegazione degli esercizi;
- 3) è vietato organizzare cause di assembramento al chiuso come riunioni tecniche, analisi video e la comunicazione di programmazioni future. Tutte queste attività e similari andranno svolte in modalità FAD, o all'aperto (mantenendo le distanze e con l'utilizzo dei DPI);
- 4) vanno organizzati esercizi e situazioni in modo che si possano rispettare sempre le distanze di sicurezza di 2 metri, anche prima e dopo lo svolgimento in senso stretto;
- 5) va consigliato l'utilizzo della mascherina durante gli esercizi statici che sono a bassa intensità, mentre è obbligatorio al di fuori del campo. Fatta eccezione dei tecnici che devono obbligatoriamente indossare sempre le mascherine.
- 6) è consigliato sempre di tenere bassa la frequenza cardiaca, con esercizi di breve durata e di controllo di palla.

PERSONALE IN CAMPO

Numero max di atleti in campo: 8.
Numero max di tecnici in campo: 2.

Tutte le prescrizioni inserite all'interno del Protocollo OPES restano valide.

UTILIZZO DEL PALLONE E GLI ESERCIZI

Il pallone è uno strumento/attrezzo sportivo; per questo è sottointeso e non espressamente citato nel protocollo Opes. **Va igienizzato prima e dopo l'allenamento** e tutti gli atleti devono lavarsi le mani con gel sanificante prima e dopo ogni esercizio. **Durante le attività il pallone va igienizzato periodicamente.**

ESERCIZI

Al fine di tenere alto il livello di attenzione, abbiamo ragionato su alcune dinamiche che, pur consentendo l'orientamento dell'allenamento alla sua finalità, devono tener conto di alcune limitazioni.



www.hollybeach.it

Holly Beach Verona – Via Pozza delle lastre n°8a – 37060 Sona - Verona - Tel 340 9683434 - Email info@hollybeach.it
Codice FIPAV 06.028.0376 - Anno Fondazione 2018 - C.F. 93278630236 - P. IVA 04567770237 – PEC hollybeachvr@pec.it

COSA NON POSSO FARE

Sono vietate tutte quelle dinamiche che non mantengono le corrette distanze tra gli atleti di 2 metri l'uno dall'altro.

La fase di muro non può essere allenata unitamente all'attacco neanche in fase sintetica. Non è consentito neanche lo stacco da muro, perché non rispetta la distanza richiesta.

COSA POSSO FARE

Esercizi individuali e a coppie, purché rispettino le distanze di 2 metri.

Esercizi sintetici anche continuativi, esempio:

Battuta, ricezione attacco. Dall'altra parte possono effettuare la difesa e alzata di contrattacco, dando continuità al gioco, importante che ci sia la distanza anche nella continuità del gioco.

È possibile allenare il muro a livello analitico, con un attacco di un allenatore oppure in situazioni di palla ferma rispettando la distanza. **L'importante è mantenere la distanza di sicurezza.**

UTILIZZO DEGLI SPOGLIATOI

All'interno degli spogliatoi si dovrà mantenere la distanza di 1 mt e rispettare le posizioni stabilite per le sedute. Non è consentito sedersi dove viene indicato: QUI VIETATO SEDERSI.

Le docce dovranno essere utilizzate singolarmente ed è vietato fare assembramento in fase di attesa. Non è consentito l'utilizzo degli attaccapanni e gli indumenti dovranno essere riposti all'interno delle proprie borse del tesserato e portate al campo da gioco.

PAGAMENTO DEI CAMPI

Il pagamento della quota per l'utilizzo dei campi dovrà essere effettuato da una sola persona per evitare assembramenti. Non si accettano conti serparati.

COME UTILIZZARE IL PROTOCOLLO

Poiché una scuola di beach volley può essere affiliata a più EPS o FSN, si specifica che il protocollo OPES, unitamente a queste raccomandazioni, saranno applicabili solo per le associazioni regolarmente affiliate ad OPES ed esclusivamente per i suoi tesserati.

Cordialmente