

Protocol General di Deporte na Aruba



Version 5.1 – 23 sep 2020

Defenitivo

MEDIDANAN

Desde 23 september 2020 y pendiente di algun cambio den e “Ministeriele Regeling”:

- Samenscholingsverbod ta na vigor riba caminda y parkenan publico, veldnan di deporte, beach y riba lama cu exception di mucha te cu 12 aña. Esaki kiermen cu no mag di haci deporte (13+) den grupo di mas cu 4 persona
- No ta permiti deporte di ekipo cu excepcion di mucha te cu 12 aña
- No ta permiti deporte di contacto cu excepcion di mucha te cu 12 aña
- No ta permiti publico durante training ni evento deportivo
- Ta permiti deporte individual (wak pagina 2) paden y pafo conforme protocol
- **Mondmasker” ta:**
 - **Obligatorio pa tur coach/trainer pa deportenan di paden**
 - **Obligatorio pa deportistanan di 15 aña bay ariba pa deportenan di paden**
 - **Obligatorio pa deporte na scol avansa, pa deportenan di paden**

LISTA DI DEPORTE

Ta permiti CONFORME PROTOCOL
Atletismo
Badminton (individual)
Baile (individual)
Beach tennis (individual)
Biyar
Bodyboarding
Bodybuilding / Powerlifting
Bowling
Ciclismo
Condicion fisico (cardio, forsa, flexibilidad, etc.)
Crossfit
Functional Fitness
Golf
Gym
Gymnastics
Karting
Kayak
Landamento (pool y lama)
Landamento artistico (individual)
Paso Fino
Pickle Ball (individual)
Sailing
Surfing (kitesurfing, windsurfing)
Tenis (individual)
Tennis di mesa (individual)
Tiro
Triathlon
Weightlifting

No ta permiti (cu excepcion di muchanan te cu 12 aña)
Arte Marcial Mixto (MMA)
Baseball
Basketball
Beach volley
Boxeo
Capoeira
Cricket
Esgrima
Futbol
Futsal (zaalvoetbal)
Hapkido
Hockey
Jiu Jitsu
Judo
Karate
Kendo
Kickboxing
Landamento artistico (den forma di ekipo)
Muay Thai
Racketball
Softball
Squash
Taekwondo
Tan Soo Do
Volleyball
Waterpolo

*acaso bo no ta mira bo deporte den e lista, please tuma contacto cu IBiSA na 5848903 of 5824987

- **Pa facilita e lesado, e cambionan mas recien di e documento ta wordo ilustra den e color cora**
- E protocol aki ta pa tur esnan cu ta ofrece training y evento deportivo (incluyendo gym y training fisico den grupo), facilidadnan deportivo, entrenadornan y boluntarionan, deportistanan y mayor/cuidado
- Tur esnan cu ta organisa y supervisa training y evento deportivo tin e responsabilidad pa mantene e protocol prome, durante y despues di e actividad
- Den e documento aki, e palabra evento deportivo ta encera wega amistoso, wega di recreacion, wega di fogueo, torneo, “ranking”, competencia, campeonato, etc.
- Protocol di Deporte Specifico: Adicional na e Protocol General di Deporte na Aruba, gobierno ta conseha pa cada federacion deportivo traha un protocol cu reglanan practico especificamente pa su deporte pa minimalisa riesgo di salud na e training y evento deportivo mas cu ta posibel. Comité Olimpico Arubano (COA) y Aruba Sport Unie (ASU) tin e tarea di coordinacion y apoyo den esaki

- Pa tur cos ta conta: na prome luga uza bo sentido comun
- Keda cas:
 - Si bo ta malo
 - Si den e 24 oranan prome bo tabata sinti e siguiente sintomanan (maske con leve): tosamento, rosea cortico, dolor di garganta, nanishi sera, of keintura ($>38^{\circ}\text{C}$)
 - Si un hende den bo cas tin tosamento, rosea cortico, dolor di garganta, nanishi sera, of keintura ($>38^{\circ}\text{C}$)
 - Si un hende den bo cas a test positivo pa e coronavirus (COVID-19) nobo. Door cu bo por contagia te 14 dia despues di e ultimo contacto cu e persona aki, bo mester keda cas pa 14 dia despues di e ultimo contacto cu e persona aki tabata contagioso ainda (sigui e conseho di DVG despues)
 - Mientras bo ta den “(self) quarentene” ya cu bo tabatin contacto directo cu un hende cu a test positivo pa e coronavirus nobo
- **Practica higiena personal y interpersonal na tur momento:**
 - Trata pa no mishi cu bo cara cu bo man
 - No duna man (shake hand)
 - Tosa y niester den bo elleboog y uza papel ora por
 - Laba bo mannan cu awa y habon of uza handsanitizer di por lo menos 60% alcohol acaso no tin wasbak disponibel prome y despues cu bo bay training of evento deportivo
 - Distancia fisico:
 - Pa atletanan: momentonan cu ta fisicamente activo durante training of evento deportivo, NO mester mantene distancia fisico
 - Pa atletanan y coachnan: momentonan cu ta fisicamente pasivo durante training of evento deportivo (p.e. pauze, half time, etc) MESTER mantene distancia fisico cu excepcion di muchanan te cu 12 aña y mas tanto posibel pa hubentud entre 13 pa 17 aña
 - “Mondmasker” ta:
 - Obligatorio pa tur coach/trainer pa deportenan di paden
 - Obligatorio pa **deportistanan di 15 aña bay ariba** pa deportenan di paden
 - **Obligatorio pa deporte na scol paden pa scol avansa**
 - **Recommenda pa tur coach/trainer pa deportenan di pafo** (Ora cu no por mantene distancia fisico manera skirbi aki riba, MESTER bisti mondmasker)
- Bay cas mes ora si durante un training of evento deportivo bo sinti malo

PA TUR ESNAN CU TA OFRECE TRAINING DEPORTIVO Y ADMINISTRADOR DI FACILIDAD DEPORTIVO

- **Na tur momento ta conta pa tur hende cu ta traha na un facilidad deportivo of ta forma parti di un training of evento deportivo pa mantene na e reglanan di higiena stipula riba pagina 2**
- Pone dispenser cu handsanitizer di por lo menos 60% alcohol na entrada di e facilidad y percura pa yena e dispensernan aki regularmente bek
- Colga posternan pa promove labamento di man, e higiena di tosamento etc.
- **Evita aglomeracion di hende: aglomeracion ta wordo considera ora bo no por tene control di usarionan pa mantene distancia fisico**
- No ta permiti publico durante training ni evento deportivo
- Mantene baño y lugarnan di laba man habri y haci nan limpi frecuentemente, minimo un biaha pa dia
- Duna e coach- /entrenadornan instruccion con ta e manera responsabel y sigur pa ofrece y eherce deporte
- Organisa e training of evento deportivo segun un skema (shedule)
- Na momento di planea, tene na cuenta **pa no tin aglomeracion di hende** door di planifica suficiente tempo memey di e training of evento deportivo y no laga tur grupo start pareu
- Comunica e reglanan di e facilidad deportivo cu e entrenador, deportistanan y nan mayornan. Y controla si nan ta visiblemente presente na e facilidad
- Splica e entrenadornan/coach cu nan mester hala atencion di e atleta cu no ta mantene su mes na e reglanan
- Pega e reglanan di higiena na entrada di e facilidadnan deportivo
- Percura na e facilidad deportivo pa un ruta cla pa hendenan pasa menos banda di otro cu ta posibel ora di drenta of sali di e facilidad
- Pa loke ta trata lugarnan di come den club deportivo (kantine), por participa cu e reglanan aplicabel pa horeca
- Percura pa e materialnan di deporte ta disponibel pa entrenador y atleta
- Percura cu tin productonan di higiena personal den baño (awa, habon y suficiente papel/scott towel)

- Limita haci uzo di douche cu excepcion di mucha te cu 12 aña
- Si ayudo ta necesario na e training of evento deportivo pa por ehempel un atleta cu limitacion, ta permiti un (1) mayor of cuidado na e training. E persona aki mester wordo poni riba e lista di presencia, no ta wordo considera publico y mester mantene su mes na tur regla di higiena na tur momento (especialmente distancia fisico) y uza mondmasker ora cu e training ta tuma lugar paden
- Pa atletanan te cu 12 aña, ta permiti un (1) mayor of cuidado na e training. E persona aki mester wordo poni riba e lista di presencia, no lo wordo considera como publico y mester mantene su mes na e reglanan di hygiene na tur momento (especialmente distancia fisico) y uza mondmasker ora cu e training ta tuma lugar paden
- No ta permiti usuario pa bebe awa for di water cooler cu boca sino solamente cu boter di awa. Pone poster pa motiva usuario pa trece boter di awa
- Haci e water cooler limpi regularmente

- **Na tur momento ta conta pa tur hende cu ta forma parti di un training of evento deportivo pa mantene na e reglanan di higiena stipula riba pagina 2**
- Laba bo mannan cu awa y habon of uza handsanitizer di por lo menos 60% alcohol acaso no tin wasbak disponibel prome y despues cu bo bay training of evento deportivo
- Yega, mas tanto posibel cu bo propio transporte na e facilidad deportivo
- Entrenador y boluntario e grupo di riesgo mester evalua nan propio riesgo. Si ta necesario consulta cu dokter di cas
- Trata pa e training deportivo ta mas tanto cu e mesun grupo y pa tin menos cambio posibel den e constelacion
- Percura pa tur cos ta cla pa e training deportivo cuminsa di biaha
- Anuncia adelanta e reglanan (di comportacion)
- Siña e deportistanan e importancia di laba man y di no duna man
- Yuda e deportista pa ehecuta e reglanan miho cu ta posibel y hala nan atencion na momento cu esey no pasa
- Sa di antemano ken lo ta presente na e training of evento deportivo
- **Mantene tur dia un lista di presencia di e training of evento deportivo**
- Laga cada deportista uza mas tanto posibel nan mesun material. Materialnan di deporte cu ta mishi hopi cu man mester wordo haci limpi cu awa y habon of wipes
- No ta permiti pa yega mas cu dies minuut prome cu e training deportivo cuminsa of prome cu mester presenta pa un evento deportivo y bay bo cas manera e training of evento deportivo caba. Por ehempel: si e training ta cuminsa 5:00pm, e atleta por yega no mas prome cu 4:50pm. Si un competencia ta plania pa cuminsa 11am, pero e atleta mester tey 10am pa haci su warming up, e atleta por yega no mas cu 9:50am.
- Si ayudo ta necesario na e training of evento deportivo pa por ehempel un atleta cu limitacion, ta permiti un (1) mayor of cuidado na e training. E persona aki mester wordo poni riba e lista di presencia, no ta wordo considera publico y mester mantene su mes na tur regla di higiena na tur momento (especialmente distancia fisico) y uza mondmasker ora cu e training ta tuma lugar paden
- Pa atletanan te cu 12 aña, ta permiti un (1) mayor of cuidado na e training. E persona aki mester wordo poni riba e lista di presencia, no lo wordo considera como publico y mester

mantene su mes na e reglanan di hygiene na tur momento (especialmente distancia fisico) y uza mondmasker ora cu e training ta tuma lugar paden

- Laga e deportistanan subi veld den fase
- Limita haci uzo di douche cu excepcion di mucha te cu 12 aña

- **Na tur momento ta conta pa tur hende cu ta forma parti di un training of evento deportivo pa mantene na e reglanan di higiena stipula riba pagina 2**
- Laba bo mannan cu awa y habon of uza handsanitizer di por lo menos 60% alcohol acaso no tin wasbak disponibel prome y despues cu bo bay training of evento deportivo
- Deportista riba di e grupo di riesgo mester evalua nan propio riesgo. Si ta necesario consulta e dokter di cas
- Meld na ora pa un training of evento deportivo pa asina e organisacion por tene cuenta cuanto hende lo tey
- Bay na e facilidad solamente si tin un training of evento deportivo planea pa bo
- Uza baño na bo cas prome cu bo bay training of evento deportivo
- No ta permiti pa bo yega mas cu dies minuut prome cu e training deportivo cuminsa of prome cu mester presenta pa un evento deportivo. Por ehempel: si e training ta cuminsa 5:00pm, bo por yega no mas prome cu 4:50pm. Si un competencia ta plania pa cuminsa 11am, pero bo mester tey 10am pa warm up, bo por yega no mas cu 9:50am.
- Bay cu bo mes bidon (boter di awa) y yena esaki na cas prome cu bay training of evento deportivo
- Semper sigui instruccion di e organisacion, por ehempel entrenador y miembronan di directiva. Keda cerca di bo grupo di train si tin mas grupo activo na e facilidad
- Uza mas tanto posibel bo mesun material
- No ta permiti bebe awa for di e water cooler cu boca sino solamente cu boter di awa. Evita uzo di water cooler mas hopi cu ta posibel
- Bay bo cas manera e training of evento deportivo caba
- Limita haci uzo di douche **cu excepcion di mucha te cu 12 aña**
- **Mondmasker" ta:**
 - **Obligatorio pa deportistanan di 15 aña bay ariba pa deportenan di paden**
 - **Obligatorio pa deporte na scol avansa, pa deportenan di paden**

- **Na tur momento ta conta pa tur hende cu ta forma parti di un training of evento deportivo pa mantene na e reglanan di higiena stipula riba pagina 2**
- Palabra cu bo yiu e informacion di contacto den caso di emergencia (p.e. number di mayor of cuidado)
- Inscribi bo yiunan na ora pa un actividad of sigui e palabracionnan haci cu club di deporte asina e organisacion por tene cuenta cuanto hende lo tey
- Hiba bo yiunan na e facilidad solamente si tin actividad planea pa nan
- Mas tanto posibel hiba bo yiunan bo mes na e facilidad
- No ta permiti pa bo jiu yega mas cu dies minuut prome cu e training deportivo cuminsa of prome cu mester presenta pa un evento deportivo. Por ehempel: si e training ta cuminsa 5:00pm, e atleta por yega no mas prome cu 4:50pm. Si un competencia ta plania pa cuminsa 11am, pero e atleta mester tey 10am pa haci su warming up, e atleta por yega no mas cu 9:50am.
- Semper sigui instruccion di e organisacion, manera p.e. e trainer y directiva
- **Si ayudo ta necesario na e training of evento deportivo pa por ehempel un atleta cu limitacion, ta permiti un (1) mayor of cuidado na e training. E persona aki mester wordo poni riba e lista di presencia, no ta wordo considera publico y mester mantene su mes na tur regla di higiena na tur momento (especialmente distancia fisico) y uza mondmasker ora cu e training ta tuma lugar paden**
- **Pa atletanan te cu 12 aña, ta permiti un (1) mayor of cuidado na e training. E persona aki mester wordo poni riba e lista di presencia, no lo wordo considera como publico y mester mantene su mes na e reglanan di hygiene na tur momento (especialmente distancia fisico) y uza mondmasker ora cu e training ta tuma lugar paden**
- Di biaha despues di cada actividad e mayor/cuidado mester busca e atleta na e facilidad na e lugar palabra. Percura pa esaki pasa rapido