#judoespaña

ESPAÑA

VUELVE A PRACTICAR

JUDO

CON SEGURIDAD Y RESPONSABILIDAD

CLUB de JUDO

CIUDAD de ORIHUELA

01. INFORMACIÓN PREVIA Y PRÓLOGO

02. CONTEXTO ACTUAL Y CONTEXTO FUTURO

03. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN EL CLUB Y COLEGIO

- ACCESO A LA INSTALACIÓN
- ENTRADA AL TATAMI
- SALIDA DE LA INSTALACIÓN
- MEDIDAS DE DESINFECIÓN

04. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

- PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN ANTES DE LAS SESIONES
- PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN DURANTE LAS SESIONES
- PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN DESPUÉS DE LAS SESIONES

05. PLAN DE CONTINGENCIA

- CONTINGENCIA DETECTADA ANTES DE LA SESIÓN
- CONTINGENCIA DETECTADA DURANTE LA SESIÓN
- CONTINGENCIA DETECTADA DESPUÉS DE UNA SESIÓN

06. MODELOS DE CLASES SEGÚN FASE SANITARIA

07. DOCUMENTOS IMPRESCINDIBLES

INFORMACIÓN PREVIA Y PRÓLOGO

01

INFORMACIÓN PREVIA

La propuesta “práctica” a presentar no es algo novedoso, es algo ya existente en la didáctica y metodología tradicional en las clases de Judo.

Teniendo en cuenta la flexibilidad metodológica de nuestra disciplina se puede llegar a disfrutar de una práctica deportiva plena cumpliendo los estándares de seguridad e higiene que aconsejan las autoridades sanitarias competentes.

Es por ello que en base a toda la información actual y teniendo en cuenta el contexto futuro **hemos desarrollado unas líneas estratégicas de intervención para el Judo en un contexto epidemiólogo** (COVID-19).

CONTEXTO ACTUAL Y CONTEXTO FUTURO

02

CONTEXTO ACTUAL

Según las autoridades sanitarias y los distintos expertos la incidencia de este período de confinamiento en las personas, especialmente en los niños en edades comprendidas entre los 3 y 14 años están siendo entre otras:

PROBLEMAS DE SOBREPESO

La Sociedad Española de Obesidad (SEEDO) estima un incremento medio cercano al 5 por ciento en el peso de los niños y adolescentes tras el confinamiento por el coronavirus. **La falta de actividad física y los cambios en los hábitos alimentarios tienen un impacto directo sobre la salud de los más pequeños.**

"Esta situación de confinamiento afectará a cada niño en función de su peso al inicio, su estado de forma física y su ambiente familiar". "Es muy importante, si ha existido un incremento de peso, que tras el confinamiento se tomen las medidas para volver al peso normal".

PROBLEMAS DE DESARROLLO MOTOR - ESPACIAL

"Detener la actividad física bruscamente no es trascendente a corto plazo; pero estar 20 ó 30 días sin apenas actividad afecta a su musculatura y a su velocidad de crecimiento, que en los niños tiene mucho que ver con la compresión vertical de los cartílagos. Correr y saltar durante el día fomenta esa compresión y eso hace que durante la noche los niños crezcan. Aunque los niños anden por casa, no es lo mismo".

"Esa masa muscular, al llevar semanas sin hacer actividad física, tendrá una repercusión negativa al empezar a correr de nuevo", prosigue el especialista. "Nos encontraremos **niños con esguinces de tobillo, que se tropiezan con facilidad.** Sobre todo, en niños pequeños, de 3 a 5 años, que tienen patrones neurológicos inestables. Pueden presentar problemas de coordinación de equilibrio, de volver a adaptarse a las medidas y a las distancias de su entorno.
Nuestra vista se acostumbra a ciertas distancias. A partir de los seis metros ya es el infinito para el ojo humano, y en casa, salvo que vivas en una mansión, casi todo está a menos de seis metros".

CONTEXTO ACTUAL Y CONTEXTO FUTURO

02

CONTEXTO ACTUAL

DEPRESIÓN - ANSIEDAD -TRASTORNOS PSICOLÓGICOS

Según el tipo de personalidad y carácter del niño se pueden dar diferentes efectos psicológicos:
Los niños que son más sensibles suelen sentirse muy abrumados por los estímulos, por los cambios repentinos y, sobre todo, por la angustia emocional de los demás. Este tipo de niños pueden llorar más a menudo y llegar a experimentar alteraciones del sueño como terrores nocturnos o pesadillas.

Los niños con un temperamento difícil suelen tener problemas para aceptar las instrucciones y las normas que se le dan y poseen una mayor tendencia a responder de malas formas. Este tipo de niños experimentarán una mayor rebeldía ante la cuarentena, además de cambios de humor y aburrimiento.

Todo ello puede acabar resultando en un estrés postraumático que afectaría a los pequeños a medio plazo.

Todos, no solo los niños, sufriremos alguna reacción psicológica durante la epidemia de coronavirus y también después.
Estimamos que va a tener consecuencias psicológicas para las personas porque a todos nos va a costar volver a la realidad, a la rutina. Se trata de reacciones normales ante como nos ha impactado el coronavirus.

CONTEXTO ACTUAL Y CONTEXTO FUTURO

02

CONTEXTO FUTURO

Teniendo en cuenta el contexto actual, proponemos para el contexto futuro lo que la OMS recoge en sus "Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud":

"Para los niños y jóvenes de entre 5 a 17 años de edad, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, se recomienda que:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan **como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas** de intensidad moderada a vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios **reportará un beneficio aún mayor para la salud.**
3. **La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica**. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos."

- **La actividad física es un factor determinante en el consumo de energía**, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso.
- Además, *"practicando ejercicio de forma correcta puedes **reducir las posibilidades de una infección respiratoria en un 50%**. Practicar suficiente deporte, ni demasiado poco ni pasarse, es una de las formas más eficientes de mejorar el sistema inmunológico".*
- El sistema inmunológico es el mecanismo de defensa del organismo contra cualquier virus (el Covid-19 también evidentemente) que ataca nuestro cuerpo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) está demostrado que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y depresión.

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN EL CLUB

03

ACCESO A LA INSTALACIÓN

1. **Se establece aforo en las clases** de acuerdo al espacio y a las recomendaciones de distanciamiento impuestas por los órganos competentes. La ocupación máxima permitida en cada sala se calculará a razón de **2.25 metros cuadrados** por persona sobre la superficie del espacio deportivo. (RESOLUCIÓN de 17 de agosto 2020). **Nosotros vamos a ofrecer 4 m2 por persona.**
2. **La puerta de la instalación estará abierta con anterioridad**, se recomienda la llegada como máximo de 5 minutos antes para evitar aglomeraciones y elacceso se realizará de uno en uno.
3. **Solo podrán acceder acompañados** a la instalación los menores de edad o personas con discapacidades.
4. **Se tomará la temperatura** a la entrada de las instalaciones.

El judoka debe llegar al Club 10 minutos antes de la sesión.
Si llega antes de ese margen de 10 minutos, debe esperar en el exterior del Club, para permitir la salida segura de los deportistas del anterior grupo (mientras el clima lo permita) o en su defecto (invierno), en la zona de "entrada" manteniendo la distancia interpersonal de al menos 1,5 metros con la persona más cercana y con la mascarilla puesta. La distancia no será necesaria para judokas que convivan en la misma casa.

Se evitará cualquier contacto con deportistas de otros grupos, diferente al suyo.

Según los deportistas vayan llegando, accederán por el portillo de entrada, lugar en el que los padres ya no tienen acceso y pasarán a la zona de desinfección (área verde).

La **zona de "DESINFECCIÓN"** estará formada por un suelo de caucho que estará impregnado de un producto virucida, reconocido por el Ministerio de Sanidad.

Una vez en la zona se desinfección, **antes de pisarla**, cada deportista se quitará sus zapatillas y las colocará en uno de casilleros disponibles, junto a su botella de agua y bolsa de deporte.

IMPORTANTE:

Será obligatorio aplicarse gel hidroalcohólico en:
- Manos
- Pies

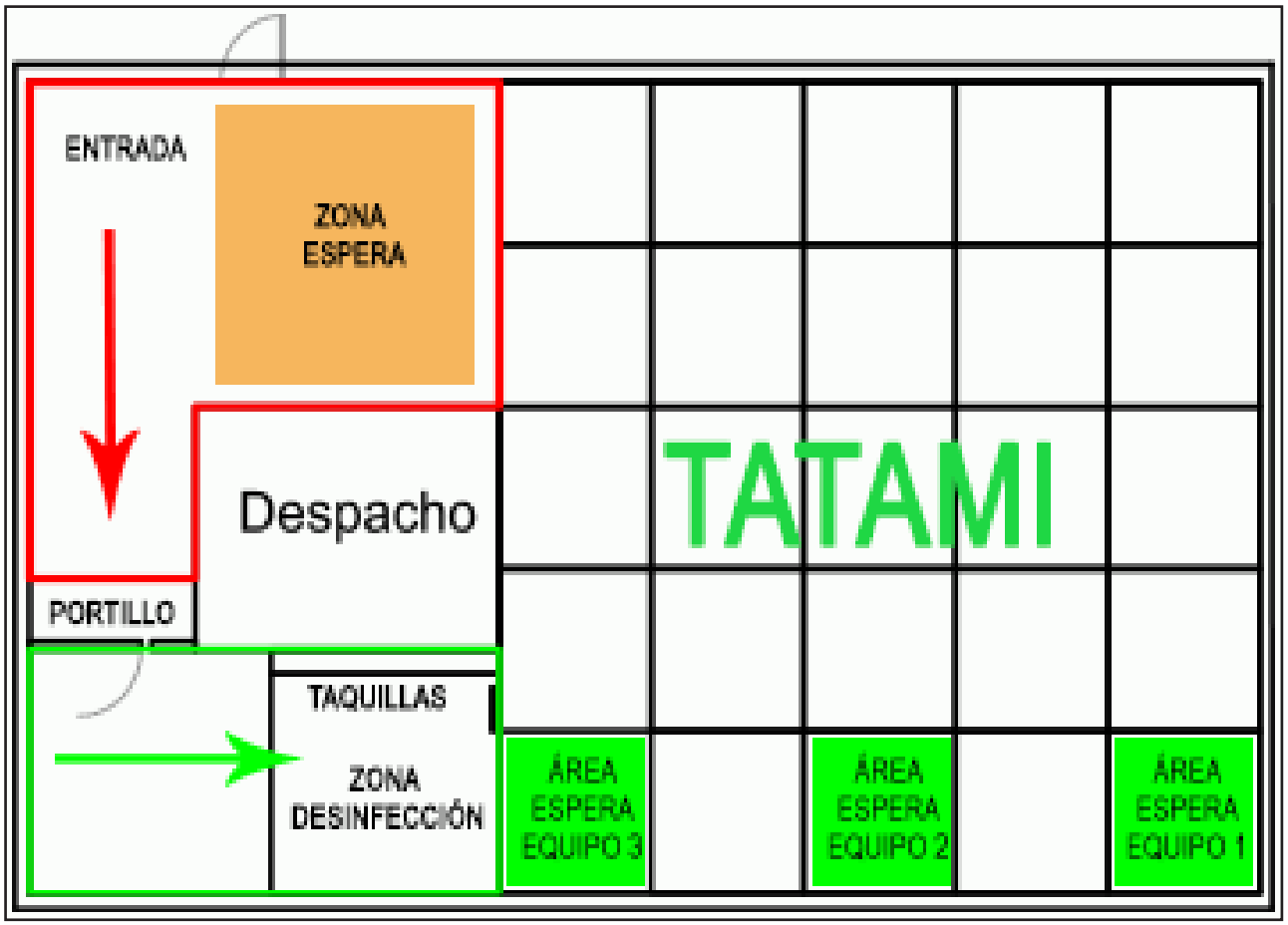
PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN EL CLUB

03

ENTRADA AL TATAMI

Tras pasar por la zona de desinfección, dejar los objetos personales en los casilleros y aplicar gel hidroalcohólico en manos y pies, se accede al tatami.

Cada deportista se colocará en una de las **ÁREAS DE ESPERA (marcadas en color verde en el dibujo)** hasta que el profesor de comienzo a la sesión, momento en el que cada equipo se colocará en su zona de entrenamiento, que estará previamente asignada y publicada mediante carteles.



PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN EL CLUB

03

SALIDA DE LA INSTALACIÓN

La salida del tatami de cada judoka, se hará por la zona donde tiene su calzado. Se calzan, se colocan la mascarilla, recogen sus pertenencias y ya están preparados para abandonar la sala.
La salida de la sala debe hacerse de forma escalonada por “equipos” en orden inverso a la entrada y por el recorrido de salida marcado.
Todo el material que se use durante la sesión debe desinfectarse a la finalización de la misma.
Se permite el uso de la ducha después del entrenamiento. Si la ducha es individual, no hay restricciones; si la ducha es colectiva, se debe de dejar una no operativa entre dos duchas en funcionamiento.

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN EL CLUB

03

EN LA INSTALACIÓN

1. **Se informará previamente** a los alumnos de todas las adaptaciones a la nueva situación y protocolos a seguir.
2. **Se realizará una reunión informativa** con todos los padres.
3. **Limitación del uso de los vestuarios/aseos.**
4. **Instalación de carteles informativos** con las recomendaciones y protocolos.
5. **Disponibilidad de papeleras con tapa y pedal.**
6. **Durante este curso el pago será efectuado mediante tarjeta** desde la página web del Club.
7. **Habrá una ventilación adecuada abriendo las ventanas que dan al exterior**.
8. **Instalación de dosificadores de gel hidroalcohólico**, y en los colegios o espacios que no fuera posible su instalación, tener a disposición del profesor botes para que se encargue de su reparto a los participantes en la clase.
9. **Se respetará la distancia mínima de 2 metros** en todo momento y en todas las zonas de las instalaciones.
10. **Reducción de la duración de las clases.** Entre cada sesión, además se dejará un tiempo de 15 minutos para limpieza/desinfección del tatami, y limpieza/desinfección del material utilizado.
11. **Señalización en el tatami de las zonas** donde se situará cada usuario por colores de las planchas del tatami, etc.

EL USO DE LA MASCARILLA SERÁ OBLIGATORIO EN TODOS AQUELLOS ESPACIOS EN LOS QUE LA LEY O LAS AUTORIDADES COMPETENTES ASÍ LO DETERMINEN.

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN EL CLUB

03

MEDIDAS DE DESINFECCIÓN

1. Se establecerán medidas extraordinarias de limpieza en el tatami, vestuarios y zonas comunes de nuestras instalaciones. Así como en las superficies y objetos de contacto frecuente (pomos de puertas, balones medicinales, pelotas, etc).
2. Utilización de disolución de lejía (1:50) recién preparada o cualquier desinfectante de actividad virucida para desinfección en las zonas comunes y vestuarios.
3. La desinfección del tatami y materiales utilizados en cada sesión o entrenamiento se realizará mediante un producto virucida reconocido por el Ministerio de Sanidad. Al igual que antes de la apertura de las instalaciones a la actividad.
4. Se realizará la desinfección tras cada sesión.
5. Las papeleras de tapa y pedal serán limpiadas, al menos, una vez al día.
6. La ropa de entrenamiento deberá ser lavada después de cada entrenamiento a una temperatura mínima de 60° (no a mano).

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

04

ANTES DE LA CLASE

1. Si tienes fiebre, tos irritativa o dificultad para respirar o si has estado en contacto con afectados por COVID-19 quédate en casa y acude a un médico.

2. La ropa de entrenamiento (judogi o uniforme) deberá venir limpia.

3. Los alumnos vendrán vestidos con la ropa de entrenamiento (judogi) de casa, y así no harán uso de los vestuarios. Se podrán colocar elementos como la chaqueta y el cinturón antes de entrar.

4. A la entrada del tatami se instalarán dosificadores de gel o espray higienizante hidroalcohólico, y en los colegios o espacios que no fuera posible su instalación será el profesor el encargado de proporcionarle a los alumnos el mismo. Todos los participantes en las clases profesores/alumnos/otros deberán limpiarse las manos y los pies con el gel antes de entrar a la clase. Se repetirá la rutina si en algún momento se ausentaran del tatami para ir al baño o para cualquier otra necesidad de ausencia.

5. Tal y como es práctica común en nuestro deporte, los zapatos se dejarán fuera del tatami (se depositarán en las estanterías), evitando en todo momento el contacto de los zapatos con el mismo, pero también el contacto de los pies con el suelo exterior.

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

04

ANTES DE LA CLASE

6. Los niños pequeños deberán traer un par de calcetines limpios de uso exclusivo para la actividad, limpios y desinfectados antes del comienzo de la misma.

7. Cada alumno debe llevar su botella de agua llena desde casa, deberá estar bien marcada con su nombre y situarla a una distancia prudencial de las de los otros compañeros o en la estantería disponible.

8. El material utilizado para la práctica de cada modalidad deberá ser propio e intransmisible (judogui, esparadrapo, etc).

9. Si profesor o alumno necesitaran usar esparadrapo, vendaje, o cualquier otro material relacionado, al igual que en el punto anterior, este deberá de ser propio en intransmisible.

10. Los deportistas deberán entrar y salir de uno en uno al tatami y evitar todo tipo de saludos (darse la mano o un abrazo).

11. El profesor será el encargado de informar y de educar a los alumnos en todas estas medidas.

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

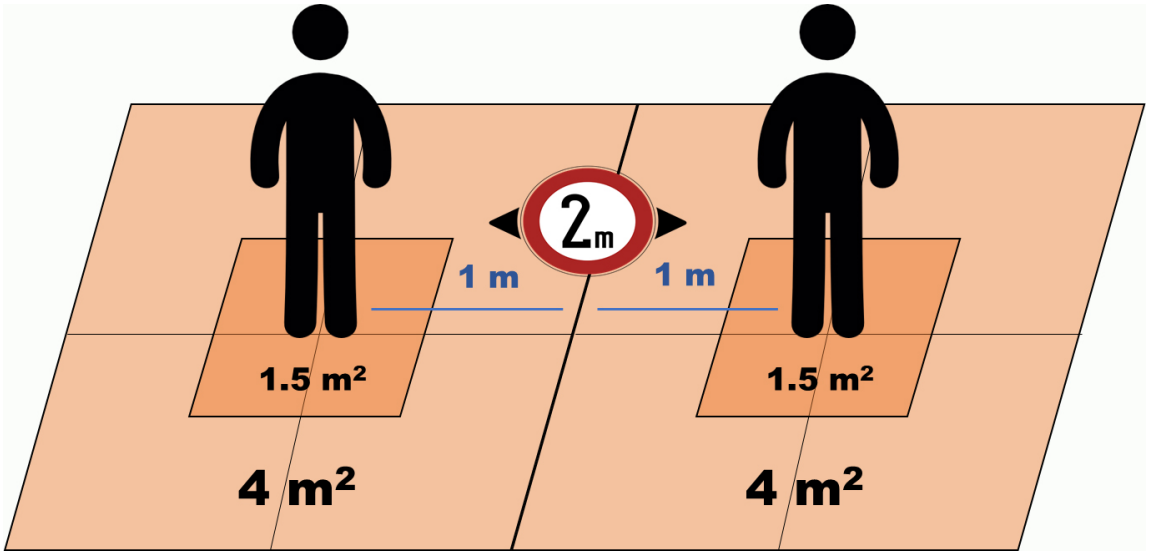
04

DURANTE LA CLASE

1. El Rei o saludo del principio y final de la clase, se realizará teniendo como premisa la **distancia de seguridad entre los participantes**.

2. Se respetará la distancia de seguridad en todo momento, **elaborando sesiones colectivas, pero de practica individual**, hasta que sea posible el contacto.

3. Según la **RESOLUCIÓN de 17 de agosto 2020**, la ocupación máxima permitida en cada sala se calculará a razón de **2.25 metros cuadrados por persona** sobre la superficie del espacio deportivo.



Nosotros vamos a ser más extrictos y estableceremos 4 m2 por persona, con el objetivo de que la distancia entre deportistas sea mayor, lo que incide directamente en la seguridad interpersonal.

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

04

DURANTE LA CLASE

4. Evitar tocarse ojos, nariz y boca.

5. Se realizarán ejercicios en todo momento de manera individual y sin contacto.

6. Todos los participantes en las clases (profesores/alumnos/otros) deberán limpiarse las manos y los pies con el gel o espray **hidroalcohólico** antes de entrar de nuevo a la clase si en algún momento se ausentaran del tatami o lugar de entrenamiento.

7. **En relación con la mascarilla** y su uso durante las clases el profesor y los alumnos actuarán según las recomendaciones impuestas por los órganos competentes.

MUY IMPORTANTE:
Los productos catalogados con **"HIGIENIZANTES"** no están reconocidos como DESINFECTANTES, por lo que no están homologados como productos que eliminen el virus Covid-19.

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

04

DESPUÉS DE LA CLASE

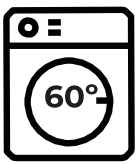
1. Tras la clase los participantes saldrán con la ropa de entrenamiento (judogi) y no podrán cambiarse.

2. El abandono de la sala se hará por orden de uno en uno. Los padres recogerán a los niños en el hall del Club. NO se permite el acceso de los padres más allá del portillo de acceso al Club.

3. Todos los participantes en las clases profesores/alumnos/ otros deberán limpiarse las manos y pies con el gel o espray higienizante hidroalcohólico al salir de la clase.

4. Se abandonarán las instalaciones sin detenerse a hablar con otros usuarios.

5. Se prohíbe quedarse como espectador en otras sesiones y se procurará no colapsar los accesos y salidas



6. La ropa de entrenamiento (judogi) usado durante la clase deberá ser lavado después de cada entrenamiento a una temperatura mínima de 60° (no a mano).

7. El material propio usado durante la clase deberá ser desinfectado con los productos recomendados para ello.

PLAN DE CONTINGENCIA

05

La Seguridad Absoluta es imposible, por lo que el objetivo de los protocolos de seguridad para el COVID es que en caso de que haya algún infectado, el contagio sea mínimo y pueda determinarse la trazabilidad de los contactos de dicho contagiado.

En cada sesión de nuestros entrenamientos, dividiremos al grupo total en **“equipos de entrenamiento”**.

Cada “equipo” estará formada por judokas de similares características, que pueden socializar y pelear entre sí, sin la necesidad de mantener la distancia interpersonal de forma estricta.

Todos los judokas del Club entrenan en la misma sala, pero cada “equipo” tendrá **asignado un espacio de entrenamiento** y un recorrido de entrada y salida, para que no haya contacto entre ellos.

Los entrenadores deben pertenecer a uno de los “equipos” y para las explicaciones técnicas, tácticas o físicas, siempre cogerán a la misma pareja o en su defecto a otra pero de su mismo “equipo”.

PLAN DE CONTINGENCIA

05

SINTOMAS DE CONTAGIO DEL COVID-19

Para los deportistas se establece la obligación de **no entrenar** si se padecen algunos de los síntomas habituales del COVID-19.

A. Tos seca
B. Fiebre
C. Cefalea
D. Gastroenteritis
E. Disgeusia (falta de sabor)
F. Anosmia (pérdida total o parcial del olfato)
G. Astenia (debilidad o fatiga general)

Si se padecen estos síntomas o el deportista tiene dudas acerca de su estado de salud, deberá informar a los Servicios Médicos vía telefónica, a su profesor y al Club.
Si el deportista ha estado en contacto con alguna persona de su entorno que haya presentado síntomas o haya sido diagnosticado/a de COVID-19, se deberá informar al
Servicio Médico por la misma vía. Así mismo debe informar al profesor y al Club de esta situación.

MEDIDAS DE CONTENCIÓN

- En caso de presentar síntomas respiratorios o tener fiebre, no acudir a la instalación en ningún caso. Ponerse en contacto con su centro de asistencia sanitaria y comunicar a los responsables del CLUB de forma inmediata.

- Los deportistas deben de seguir las indicaciones marcadas por las Autoridades Sanitarias, manteniendo las medidas de aislamiento social vigentes, restringiendo los contactos con terceras personas, limitándolos a los imprescindibles.

- El desplazamiento desde el hogar hasta la instalación se desarrollará preferentemente de forma individual y, si no es posible, en transporte colectivo o particular, guardando las distancias de seguridad. Se irá a la instalación ya cambiados (ropa para el entrenamiento físico o judogi en caso de entrenamiento técnico), con un chándal por encima en ambos casos. Al llegar, se procederá a quitarse el chándal y los zapatos usados en el desplazamiento en el lugar asignado para cada uno, que serán reutilizados a la vuelta.

- El deportista debe asegurarse que se está libre de cualquier síntoma de contagio antes de incorporarse al Club.

5.1 CONTINGENCIA DETECTADA EN LOS ENTRENAMIENTOS

5.1.1. CONTINGENCIA DETECTADA ANTES DE LA SESIÓN (ENTRADA)

Si se detecta un deportista o entrenador con algún síntoma de enfermedad **antes de la sesión de entrenamiento** (por ejemplo, fiebre en una toma de temperatura):

- No se le permitirá la entrada al entrenamiento y se le instará a acudir e informar a los servicios médicos, llamando al **900 300 555** o solicitando cita a tu centro de salud a través de la web de la Consellería de Sanitat o de la **App GVA CORONAVIRUS**.
- Un responsable del club hará un seguimiento de la evolución del deportista y, si se confirmase el caso como positivo de COVID-19, se informará de inmediato a las familias del resto de miembros de su "equipo de entrenamiento"
- El deportista o entrenador no podrá reanudar los entrenamientos hasta no confirmar su estado de salud de forma positiva.

5.1.2. CONTINGENCIA DETECTADA DURANTE LA SESIÓN

Si se detecta un deportista o entrenador con algún síntoma durante la sesión de entrenamiento:

- Se le aislará de forma inmediata en un espacio determinado al efecto y se le proveerá de una mascarilla. En la sala de entrenamiento y en el espacio de aislamiento mencionado, se dispondrá de papeleras cerradas y con accionamiento no manual, para depositar paños y cualquier otro material desechable, que se deberán limpiar de forma frecuente, y, por lo menos, dos veces al día. Así mismo, estas papeleras deberían contar con bolsa desechable que se cambie al menos una vez al día.
- Permanecerá acompañado en todo momento por una persona que dispondrá de una mascarilla o pantalla.
- Si se trata de un menor de edad, se dará aviso a sus padres o tutores legales.
- Se le instará a acudir e informar a los servicios médicos.
- Un responsable del club hará un seguimiento de la evolución del deportista o entrenador y, si se confirmase el caso como positivo de COVID-19, se informará de inmediato a las familias del resto de miembros de su "equipo de entrenamiento".
- El deportista o entrenador no podrá reanudar los entrenamientos hasta no confirmar su estado de salud de forma positiva.

5.1.3. CONTINGENCIA DETECTADA O INFORMADA DESPUÉS DE UNA SESIÓN

- Si se detecta o informa sobre un deportista o entrenador con algún síntoma con posterioridad a la sesión de entrenamiento:
- Se contactará con el deportista (o sus padres o tutores legales si es menor de edad) o entrenador y, en caso de no haber contactado con los servicios médicos, se le instará a acudir e informar a los servicios médicos.
- Un responsable del club hará un seguimiento de la evolución del deportista o entrenador y, si se confirmase el caso como positivo de COVID-19, se informará de inmediato a las familias del resto de miembros de su “equipo de entrenamiento”.
- El deportista no podrá reanudar los entrenamientos hasta no confirmar su estado de salud de forma positiva

5.2. EN CASO DE CONTAGIO CONFIRMADO

5.2.1. CONTAGIO DEL ENTRENADOR

- El responsable del club informará a los servicios médicos (si procede).
- Se informará a las personas (padres o tutores legales si son menores de edad) de los grupos con quienes haya tenido contacto de la evidencia de un caso para que realicen una vigilancia y seguimiento preventivo de salud.
- El entrenador no podrá reanudar los entrenamientos hasta no confirmar su estado de salud de forma positiva.

5.2.2. CONTAGIO DE UN DEPORTISTA

- El responsable del club informará a los servicios médicos (si procede).
- Se informará a las personas (padres o tutores legales si son menores de edad) de los grupos con quienes haya tenido contacto de la evidencia de un caso para que realicen una vigilancia y seguimiento preventivo de salud.
- El deportista no podrá reanudar los entrenamientos hasta no confirmar su estado de salud de forma positiva.

MODELOS DE CLASES SEGÚN FASE SANITARIA

06

Estas medidas estarán sujetas a las directrices y nuevos datos que se vayan aportando por parte de la comunidad científica y, por lo tanto, sujetas a cambios y modificaciones.

También se harán modificaciones si así lo estipulan normativas, documentos y sugerencias aportados por el Ministerio de Sanidad y Consejo Superior de Deportes. Algunos de los puntos estarían sujetos a limitaciones logísticas, si bien entendemos que este es el protocolo más seguro.

Definimos 4 posibles escenarios en función de la situación sanitaria:

MODELO I: CLASES SIN CONTACTO NI PAREJAS
MODELO 2: CLASES SIN CONTACTO, PERO CON PAREJAS/GRUPOS ESTABLES
MODELO 3: CLASES CON CONTACTO Y GRUPOS ESTABLES
MODELO 4: CLASES SIN RESTRICCIONES

MODELOS DE CLASES SEGÚN FASE SANITARIA

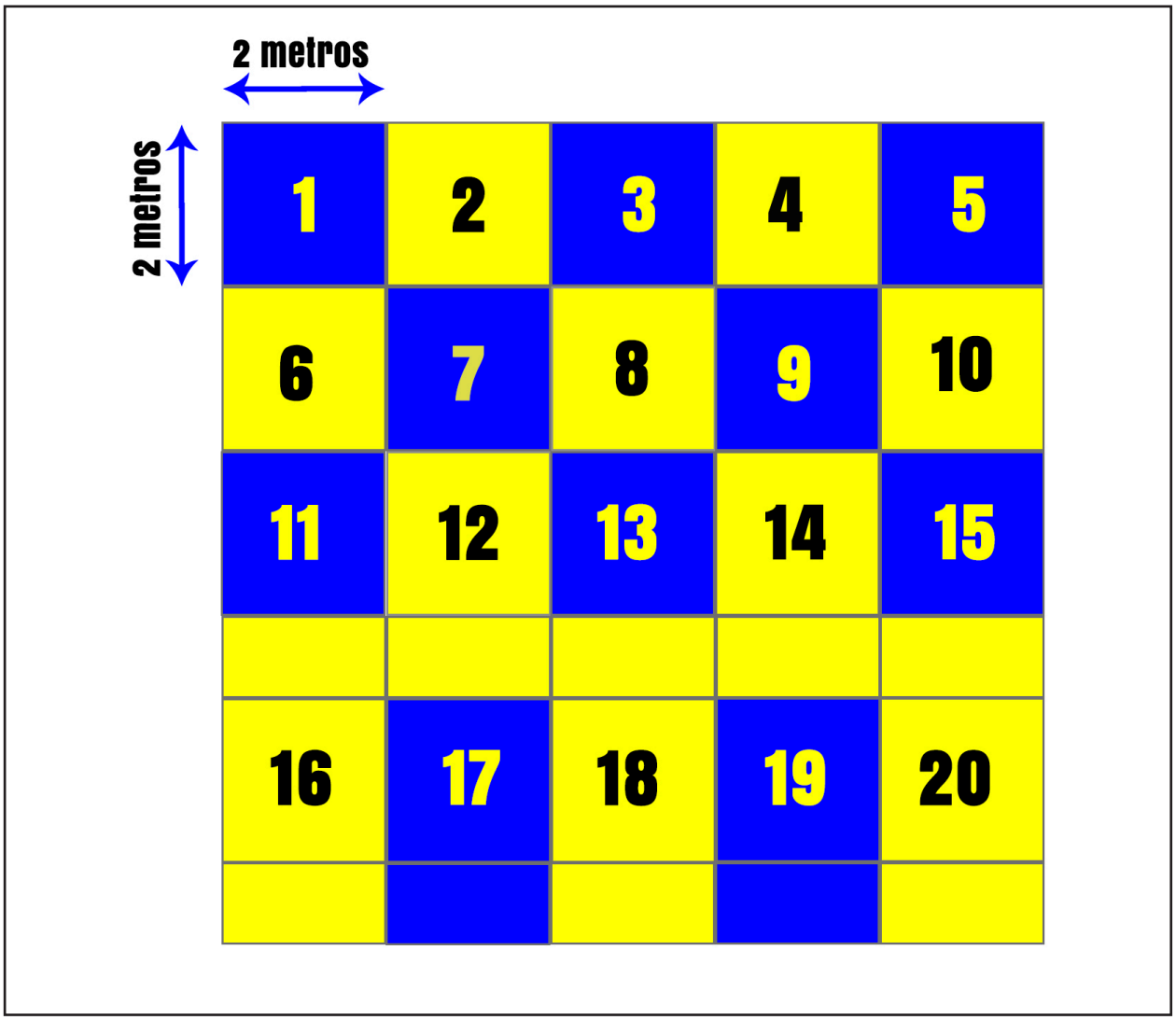
06

MODELO 1: CLASES SIN CONTACTO NI PAREJAS

1. Las medidas higiénicas preventivas serán las descritas anteriormente:
   - Acceso al Club.
   - Organización del material.
   - Medidas de Higiene antes, durante y después del entreno.
   - Salida del Club.
   - Higiene personal.
2. Durante esta fase, de carácter altamente restrictivo, se realizarán sesiones SIN CONTACTO y de forma INDIVIDUAL, evitando así cualquier tipo de contacto con otros deportistas.
3. Se mantendrá una distancia mínima de 2 metros de separación entre cada alumno. Para ello el tatami está diseñado por espacios cuadrados de unas dimensiones de 2x2 metros y a su vez identificados por colores.
4. Cada uno de estos espacios será asignado a cada deportista durante la sesión.
5. Se evitarán los saludos físicos (apretones de mano, abrazos, etc.)
6. El trabajo de fuerza se realizará individualmente, respetando la distancia de seguridad y procediendo a la desinfección de cada una de las máquinas o el material utilizado, justo después de su utilización.
7. Los deportistas no utilizarán simultáneamente ni de modo alterno el material. Una vez un deportista ha comenzado a utilizar cualquier tipo de material de entrenamiento no podrá ser utilizado por otro deportista hasta que éste haya sido correctamente desinfectado. Se evitará siempre también compartir cualquier otro tipo de material (teléfono móvil, crono, toalla, etc.)
8. Cada usuario utilizará su propia botella de hidratación y toalla, que deberán estar bien marcadas con su nombre, colocadas en un sitio fijo y separadas del material del resto de los usuarios.
9. Se hará uso de los sprays desinfectantes (recomendable que cada usuario disponga de uno de uso individual) antes y después de utilizar cualquier tipo de material (con independencia de que sea desinfectado con frecuencia por los empleados de limpieza).
10. Las distancias de seguridad deberán respetarse también durante los periodos de descanso.
11. El aforo máximo será el siguiente:

    1- Para niños de 4 y 5 años: 10 alumnos
    2- Para niños de 6 a 14 años: 16 alumnos
    3- Para mayores de 15 años: 16 alumnos

DISEÑO DE TATAMI PARA ENTRENAMIENTOS SIN CONTACTO NI PAREJAS



A pesar de poder ser capaces de admitir a más alumnos , cumpliendo la normativa sobre ocupación, queremos ser **más estrictos ofertando menos plazas**, lo que redunda en una mayor seguridad.

MODELOS DE CLASES SEGÚN FASE SANITARIA

06

MODELO 2: CLASES SIN CONTACTO POR GRUPOS ESTABLES DE 4 DEPORTISTAS

¿Qué significa **"grupos estables"**?

Todos los deportistas integrantes del grupo serán subdivididos en pequeños grupos de 4 miembros, siendo siempre los mismos deportistas los integrantes de dicho grupo.

Cada grupo estable no podrá interactuar con otros grupos y trabajará dentro de un espacio previamente asignado, manteniendo así la distancia de seguridad marcada por la ley.

¿Qué significa **"sin contacto"**?

Las sesiones sin contacto serán aquellas en las que los deportistas mantendrán en todo momento una distancia de seguridad de 1,5 metros.

¿Cómo serán estas clases sin contacto?

Para mantener las distancias de seguridad exigida por la normativa vigente, utilizaremos gomas elásticas, bandas elásticas, cinturones, y otros elementos que nos permitan continuar con nuestro aprendizaje manteniendo las distancias.

Se mantendrá una distancia mínima de 2 metros de separación entre las parejas. Para ello el tatami estará diseñado por espacios cuadrados de unas dimensiones de 2x2 metros ó 6x3 metros y a su vez identificados por colores.

ENTRENAMIENTO EN EL TATAMI:

A. Se respetarán en todo momento los protocolos de distancias entre personas establecidos por las autoridades sanitarias.

B. Se evitarán los saludos físicos (apretones de mano, abrazos, etc.) Se suprimirá el saludo general (Rei) al inicio y final de la clase.

C. Durante el primer periodo, los entrenamientos serán individuales, con distancia de seguridad entre personas (mínimo dos metros). Se incidirá sobre el trabajo de técnica individual, sin compañero. Aprovecharemos la pantalla para poder analizar vídeo directamente en el tatami, sin necesidad de acercamiento entre personas.

D. Se establecerán turnos de trabajo que permitan respetar con facilidad esta distancia, procurando que la movilidad en el tatami sea la mínima posible (por ejemplo, no se realizará trabajo de carrera alrededor del tatami al iniciarse el calentamiento). Cada deportista y técnico deberá tener claro cuál es “su espacio” dentro del tatami.

E. Las distancias de seguridad deberán respetarse también durante los periodos de descanso.

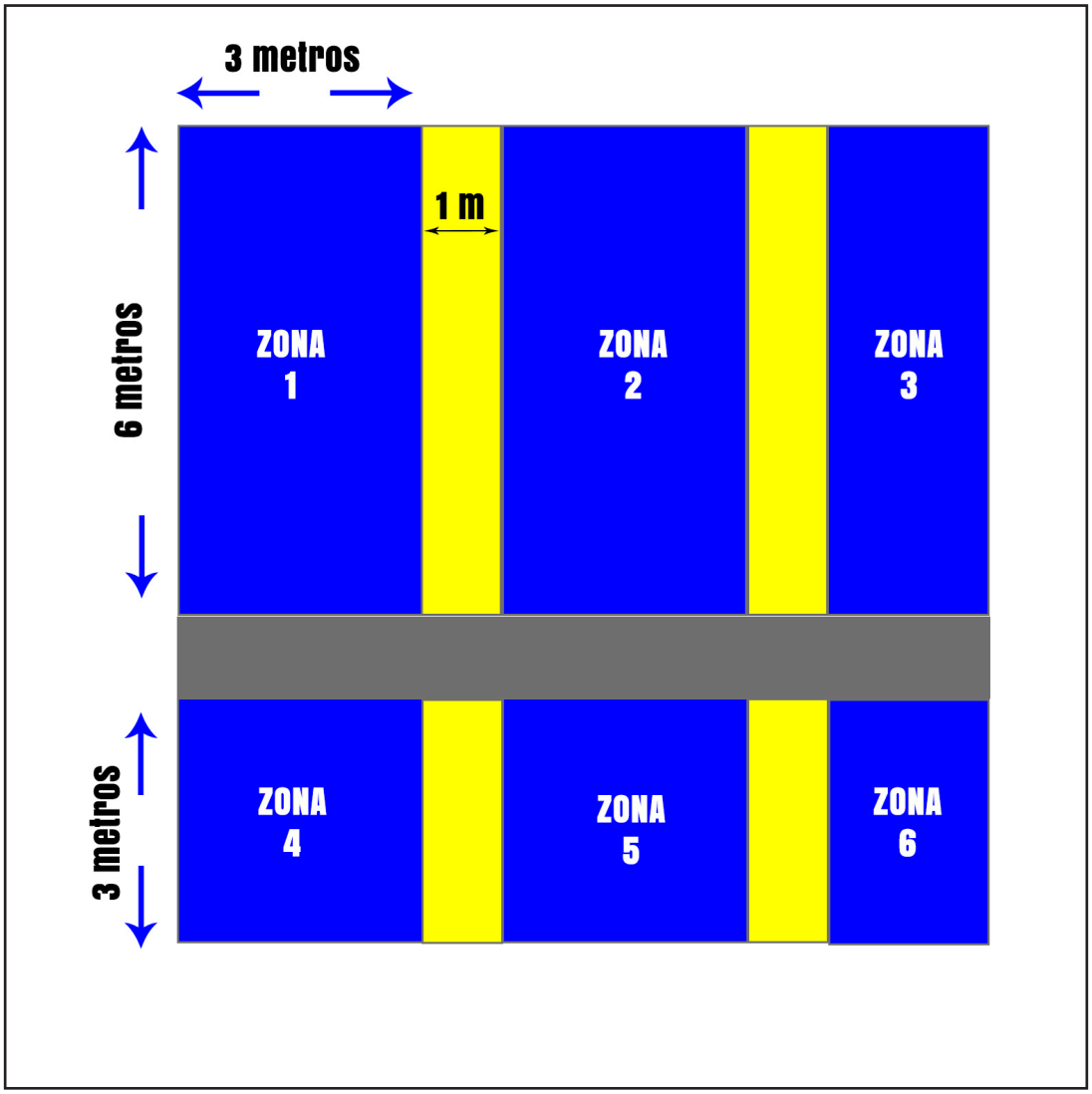
F. Los deportistas no utilizarán simultáneamente ni de modo alterno el material (por ejemplo, los muñecos de nage komi o balones medicinales, gomas de uchi komi, etc.). Una vez un deportista ha comenzado a utilizar cualquier tipo de material de entrenamiento no podrá ser utilizado por otro deportista hasta que éste haya sido correctamente desinfectado. Se evitará siempre compartir cualquier otro tipo de material (teléfono móvil, crono, toalla, etc.)

G. En una segunda fase, se iniciará el trabajo por parejas. Cada deportista tendrá asignada una pareja, que será siempre la misma (durante todo el entrenamiento y en todas las sesiones). De este modo, si se produjera un contagio, sería localizado y podríamos realizar un seguimiento más sencillo.

H. A continuación, cuando las autoridades lo permitan, se realizarán trabajos en grupos de 4 deportistas, que serán fijos (los mismos durante todo el entrenamiento y en todas las sesiones). En esta fase podrá iniciarse ya el entrenamiento de combate entre los miembros de ese grupo limitado, en una aproximación progresiva a la normalidad, que debe respetar siempre los plazos aconsejados por las autoridades gubernamentales y sanitarias.

MODELO 2: CLASES SIN CONTACTO POR GRUPOS ESTABLES DE 4 DEPORTISTAS

DISEÑO DE TATAMI PARA ENTRENAMIENTOS EN GRUPOS SIN CONTACTO



Todas estas premisas son susceptibles de adaptación y/o medicación, en función de los consensos y parámetros marcados por el Gobierno y autoridades sanitarias, y de la evolución de la desescalada social.
La evaluación de todas estas medidas para prevenir el contagio solo puede ser realizada una vez se pongan en marcha los entrenamientos, estableciéndose entonces un protocolo de vigilancia para el cumplimiento de las normas.

MODELOS DE CLASES SEGÚN FASE SANITARIA

06

MODELO 3: CLASES CON CONTACTO POR GRUPOS ESTABLES DE 2 Y 4 DEPORTISTAS

¿Qué significa **"grupos estables"**?
Todos los deportistas integrantes del grupo serán subdivididos en pequeños grupos de 4 miembros, siendo siempre los mismos deportistas los integrantes de dicho grupo.

Cada grupo de deportistas deberá mantenerse durante, al menos, **15 días sin modificarse** para asegurar el control en caso de un posible contagio. (Tras los 15 días, se podrá modificar el grupo y realizar nuevos agrupamientos, que se deberán mantener durante, al menos, otros 15 días).

Cada grupo estable no podrá interactuar con otros grupos y trabajará dentro de un espacio previamente asignado, manteniendo así la distancia de seguridad marcada por la ley.

¿Qué significa **"con contacto"**?
Las sesiones con contacto serán aquellas en las que los deportistas podrán aproximarse y agarrarse del judogui con normalidad para poder realizar sus ejercicios y técnicas favoritas.

¿**Cómo serán** estas clases con contacto?
En una primera fase, se iniciará el trabajo por parejas. Cada deportista tendrá asignada una pareja, que será siempre la misma (durante todo el entrenamiento y en todas las sesiones). De este modo, si se produjera un contagio, sería localizado y podríamos realizar un seguimiento más sencillo.

A continuación, cuando las autoridades lo permitan, se realizarán trabajos en grupos de 4 deportistas, que serán fijos (los mismos durante todo el entrenamiento y en todas las sesiones). En esta fase podrá iniciarse ya el entrenamiento de combate entre los miembros de ese grupo limitado, en una aproximación progresiva a la normalidad, que debe respetar siempre los plazos aconsejados por las autoridades gubernamentales y sanitarias.
El tatami estará diseñado por espacios cuadrados de unas dimensiones de 2x2 metros ó 6x3 metros y a su vez identificados por colores.

DOCUMENTACIÓN IMPRESCINDIBLE

07

Antes de iniciar el periodo de entrenamientos (dentro de los 15 días previos al primer entrenamiento de la temporada del club tras la publicación de este Plan Básico de Entrenamiento), se harán públicos estos documentos para ser conformados por cada parte interesada.

7.1. DECLARACIÓN RESPONSABLE DEL CLUB

Declaración del club sobre buenas prácticas (según modelo facilitado al efecto) y designará una persona responsable de los planes básico de entrenamiento y de contingencia. Este documento quedará en custodia del club, que enviará una copia (en papel o digitalizada) a la Federación

7.2. DECLARACIÓN RESPONSABLE DEL ENTRENADOR

Declaración responsable del entrenador sobre buenas prácticas y ausencia de sintomatología (según modelo facilitado al efecto). Este documento quedará en custodia del club, que enviará una copia (en papel o digitalizada) a la Federación.

7.3. DECLARACIÓN RESPONSABLE DEL DEPORTISTA

Declaración responsable del deportista (padres o tutores legales en caso de ser menor de edad) sobre buenas prácticas y ausencia de sintomatología. Este documento quedará en custodia del club, que enviará una copia (en papel o digitalizada) a la Federación.

- La base de la seguridad sanitaria en esta complicada situación es la concienciación individual para el beneficio de toda la sociedad.
- Será imprescindible que cada judoka (o su tutor legal en caso de ser menor de edad) firme una declaración responsable individual (se adjunta modelo) por la que se compromete a:
- Informar al responsable del Club en caso de cualquier síntoma compatible con el COVID-19 tanto antes, como durante o después de los entrenamientos, así como de informar a su Centro de Referencia Sanitario de esta circunstancia.
- Informar al responsable del Club en caso de haber tenido contacto con algún positivo o sospechoso de infección por COVID-19, así como de informar a su Centro de Referencia Sanitario de esta circunstancia.

DECLARACIÓN RESPONSABLE DE DEPORTISTAS
DEL JUDO CLUB CIUDAD DE ORIHUELA

La crisis sanitaria del COVID-19 hace necesaria la adopción de un PROTOCOLO DE MEDIDAS Y RECOMENDACIONES tendentes a cumplir en el ámbito deportivo del JUDO CLUB CIUDAD DE ORIHUELA las instrucciones marcadas por las autoridades sanitarias.
El establecimiento y cumplimiento de las citadas medidas y recomendaciones, requiere de una serie de compromisos y formas de
actuación por parte de organizadores y participantes. Es por ello por lo que la lectura y aceptación del presente documento por parte de judokas y técnicos, es condición indispensable para tomar parte en las actividades y competiciones.
El judoka _____ con DNI nº _____ y TLF : _____

DECLARO y MANIFIESTO
1.- Que soy conocedor/a del PROTOCOLO DE MEDIDAS Y RECOMENDACIONES del JUDO CLUB CIUDAD DE ORIHUELA generado por la crisis sanitaria del COVID-19 para sus entrenamientos durante el curso 2020-2021.
2.- Que me comprometo a cumplir todas las exigencias o recomendaciones que se contengan en tal protocolo, así como las instrucciones que sean dadas por las autoridades deportivas en relación con las medidas de prevención de contagios por COVID-19.
3.- Que, a pesar de la existencia de un protocolo de regreso a la actividad, soy consciente de los riesgos involucrados en practicar deportes en la situación actual. Que soy conocedor/a, acepto y asumo que existe un objetivo riesgo de contagio de COVID- 19 con las consecuencias que de ello se pudieran derivar para mi persona en términos de agravamiento de la salud.
4.- Que accederé a las instalaciones con medidas de protección física y que las usaré cuando la práctica del deporte lo permita, y que cumpliré con las normas para el uso de las instalaciones establecidas en el protocolo del Centro para cada uno de los espacios.
5.- Que me comprometo a no acudir ni tomar parte en los entrenamientos en el caso de que padeciese síntomas que pudieran ser compatibles con el contagio del COVID-19 o haya tenido un contacto con alguna persona del que objetivamente pudiera derivarse un contagio.
6.- Que me comprometo Informar al responsable del Club en caso de cualquier síntoma compatible con el COVID-19 antes, durante o después de los entrenamientos, así como de informar a mi Centro de Referencia Sanitario de esta circunstancia.
7.- Que me comprometo Informar al responsable del Club en caso de ser positivo en COVID-19, así como de informar a mi Centro de Referencia Sanitario de esta circunstancia.
8.- Que acepto que la Federación de Judo y DD.AA. de la Comunidad Valenciana adopte las indicaciones del PROTOCOLO DE MEDIDAS Y RECOMENDACIONES que tiene publicado, en aras a establecer un razonable escenario de seguridad en los entrenamientos y competición, incluso adoptando las decisiones que se consideren necesarias en el curso de la actividad.
9.- Que acepto que podré ser excluido del grupo de entrenamiento, si mostrase por mi parte una conducta o comportamiento de inobservancia o incumplimiento de las instrucciones del personal del JUDO CLUB CIUDAD DE ORIHUELA o del Servicio de Deportes del Excmo. Ayto. de Orihuela en relación con las medidas de seguridad para evitar contagios por COVID-19.
10.- Que acepto que las medidas de carácter deportivo expuestas en el apartado anterior, se entienden sin perjuicio de otras responsabilidades en las que pudiera llegar a incurrir ante las autoridades competentes (incluidos los órganos disciplinarios federativos), como consecuencia de una conducta o comportamiento de inobservancia o incumplimiento de las instrucciones que sean de aplicación, bien en el ámbito deportivo-federativo, bien en otros ámbitos diferentes.
11.- Que acepto ceder los datos que aporto en esta declaración al SERVICIO DE DEPORTES DEL EXCMO. AYTO. DE ORIHUELA, para la gestión de la entrada a las clases de la sede en Orihuela Costa.
12.- Que acepto la comunicación de los datos aportados en esta declaración, así como el dato de temperatura corporal al SERVICIO DE DEPORTES DEL EXCMO. AYTO DE ORIHUELA y al SERVICIO DE SALUD DE LA COMUNIDAD VALENCIANA en el caso de que mi temperatura sea superior a 37o C.

Fecha:
Firma del judoka:

Rellenar la parte de abajo en caso de que el judoka sea menor de edad:

Nombre y Apellidos del tutor legal_____ DNI nº _____ Teléfono

_____
Firma del Tutor Legal

AVISO:

Este documento pretende servir de guía y ayuda para el cumplimiento de la normativa oficial sobre el Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos, en actividades relacionadas con el judo y deportes asociados, supeditado siempre a las instrucciones y normativas de diferente rango emanadas por los Organismos oficiales y Autoridades competentes, así como a la evolución de la crisis sanitaria provocada por el COVID-19.