



FEDERACION CANARIA DE JUDO Y D.A. (Ámbito de Actuación)

Protocolo para el seguimiento de todas las medidas de higiene y distancia requeridas en la prevención de la Covid-19 para la nueva normalidad

1.- Introducción

Habiéndose superado en Canarias la fase III con el consiguiente levantamiento de las medidas derivadas del estado de alarma, resulta necesario adoptar medidas de prevención frente a la evolución de la pandemia por coronavirus COVID-19. Con ello se procura garantizar que los deportistas realicen su actividad en condiciones que permitan en todo momento prevenir los riesgos de contagio.

La Federación Canaria de Judo y D.A., conforme con la *Resolución de 19 de junio de 2020, por la que se establecen medidas de prevención para hacer frente a la crisis sanitaria, una vez superada la fase III del plan para la transición hacia una nueva normalidad*, y de acuerdo al contenido del artículo 3.14-4 de la citada resolución, ha elaborado el presente protocolo con el propósito de establecer un seguimiento de todas las medidas de higiene y distancia requeridas para prevención de la Covid-19, facilitando con ello la práctica del Judo y D.A. entre sus deportistas.

En este sentido procede reseñar que, si bien se ha superado la fase aguda de la pandemia, en esta nueva normalidad debemos mantener aquellas medidas más eficaces para la práctica deportiva en condiciones sanitarias óptimas. Así, las medidas que la Federación Canaria de Judo y D.A., propone responden a un equilibrio entre la necesaria protección de la salud física y la salud mental del deportista, tan necesaria esta última en el desarrollo integral del mismo, y que se consigue con una práctica deportiva en condiciones saludables.

Atendiendo, por tanto, a una necesaria prudencia, las líneas generales de la práctica de Judo y las Disciplinas Asociadas en estos momentos se fundamentarán básicamente en las siguientes premisas:- Conforme el artículo 3.14-4 de la Resolución, siempre que sea posible, se establecerá la distancia de seguridad interpersonal que deberá mantenerse durante la práctica de la actividad deportiva. En nuestra modalidad deportiva se llevará a cabo durante la preparación física, y la parte técnico-táctica en solitario.

- La parte del entrenamiento destinada al **randori y al combate** (1) se reducirá en tiempo de tal forma que el contacto interpersonal continuado se realice en su fase final, con pequeños periodos de ***randori** y al combate **utilizando mascarilla** y pequeños periodos de descanso. Esta parte no podrá superar el 25% del total del entrenamiento. Además, esta parte **solo** se podrá practicar formando grupos interpersonales de 3 judocas durante ciclos de 10 días.

(1) Según la el art. 6 del R.D-ley 21/2020 de 09 de junio, entiendo que, si usamos MASCARILLA, NO tenemos problema para entrenar. El Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, establece en su Artículo 6 que todas las personas de seis años en adelante quedan obligadas al uso de mascarillas en la vía pública, en espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público o que se encuentre abierto al público, siempre que no resulte posible garantizar el mantenimiento de una distancia de seguridad interpersonal de, al menos, 1,5 metros. No obstante ese Real Decreto-ley indica que este requisito no será exigible en el caso de ejercicio de deporte individual al aire libre, ni en los supuestos de fuerza mayor o situación de necesidad o cuando, por la propia naturaleza de las actividades, el uso de la mascarilla resulte incompatible, con arreglo a las indicaciones de las autoridades sanitarias.



2.- Recomendaciones de carácter general

2.1.- Los gimnasios realizarán, por lo menos una vez al día, una limpieza y desinfección de las instalaciones, prestando especial atención a las zonas de uso común y a las superficies de contacto más frecuentes como mesas, teléfonos, pomos de las puertas, tatami, material deportivo, y otros elementos de similares características.

2.2.- Se utilizará cualquiera de los desinfectantes de los que se encuentran en el mercado que estén debidamente autorizados y registrados, y que cumpla con la normativa que recomiendan las autoridades sanitarias.

2.3.- Tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharán de manera segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos.

2.4.- En caso de que exista equipos, herramientas, objetos o similares que puedan ser compartidos por más de un usuario, cliente o trabajador, se establecerán los mecanismos y procesos oportunos para garantizar la limpieza y desinfección de los mismos después de cada usuario y se promoverá la realización de higiene de manos antes y después de su uso. La utilización de productos que impliquen manipulación directa por sucesivos clientes o usuarios se supervisarán de manera permanente de un trabajador que pueda proceder a su desinfección tras la manipulación del producto por cada cliente o usuario

2.5.- Se dispondrá de papeleras para depositar pañuelos y cualquier otro material desechable, **con tapa accionada a pedal** (Se accionará estando calzado), que deberán ser limpiadas de forma frecuente y, al menos, una vez al día.

2.6.- Deberán realizarse tareas de ventilación continuada en las instalaciones y, durante el tiempo necesario para permitir la renovación total del aire, en caso de usar aire acondicionado, se garantizará una renovación suficiente del aire, así como la calidad del mismo, captando el aire exterior en un lugar apropiado.

2.7.- Deberá:

2.7.1.- Ser promovida y fomentada, la realización frecuente de higiene de manos mediante agua, jabón y papel desechable, o productos de base alcohólica, por parte de usuarios y trabajadores.

2.7.2.- Ponerse a disposición de usuarios y trabajadores de dispensadores de geles hidroalcohólicos o desinfectantes con actividad viricida, (debidamente autorizados y registrados), en zonas estratégicas que sean accesibles y visibles, deberán estar siempre en condiciones de uso.



2.8.- Se promoverá el pago con tarjeta u otros medios que no supongan contacto físico entre dispositivos, así como la limpieza y desinfección de los equipos precisos para ello.

2.9.- Se establecerá un sistema de información sobre las NORMAS de prevención y el USO de las instalaciones, (por medio de la colocación de carteles en la entrada de las instalaciones, zonas estratégicas, avisos por megafonía, otros medios), se garantizará la normativa sobre el AFORO permitido en cada instalación, vigilando el cumplimiento estricto del mismo.

3.- Recomendaciones de la práctica deportiva en las instalaciones cerradas y centros deportivos.

3.1.- Se indicará, de manera visible, las instrucciones de uso de la misma y, en concreto:

3.1.1.- Se enseñará a los usuarios si fuese necesario la correcta utilización de la mascarilla, geles y otros elementos de protección.

3.1.2.- El uso de elementos de protección individual: mascarilla, higiene de manos, desinfección del material utilizado y distancia de seguridad.

3.1.3.- Instrucciones de uso de los servicios en vestuarios, zonas comunes, zonas de restauración, y zonas de agua.

3.1.4.- Disponibilidad de solución hidroalcohólica y otros materiales para la higiene personal.

3.1.5.- Disponibilidad de material para la desinfección del material utilizado.

3.2.- Las bolsas, mochilas o efectos personales solo se pueden dejar en los espacios provistos para este propósito.

3.3.- No se podrá:

3.3.1.- Consumir alimentos.

3.3.2.- Compartir bebidas o similares.

3.4.- Antes de entrar y salir del espacio asignado, las manos deben limpiarse con los hidrogeles que deben estar disponibles en los espacios provistos para este propósito.

3.5.- El personal técnico, Monitor, Entrenador o Maestro deberá mantener una distancia de seguridad interpersonal en las instalaciones o, en su ausencia, usar una mascarilla.

3.6.- La mascarilla se utilizará a la entrada y salida de la instalación, así como durante el tiempo de circulación entre espacios comunes en la misma, a menos que se pueda garantizar la distancia de seguridad interpersonal.

3.7.- La persona o entidad titular de la instalación tendrá que establecer un sistema de acceso que evite la acumulación de personas, y un sistema que permita la práctica de la actividad física en condiciones de seguridad y protección sanitaria.



- 3.8.- Es de obligado cumplimiento, la limpieza y desinfección periódica de las instalaciones:
- 3.8.1.- Entre clase y clase.
 - 3.8.2.- Al finalizar de la jornada, incluyendo las zonas comunes, poniendo especial énfasis en las superficies de mayor uso como el tatami.
 - 3.8.3.- Así mismo, se limpiará y desinfectará el material utilizado por los deportistas al finalizar cada entrenamiento y a la finalización de la jornada.
 - 3.8.4.- Material de limpieza y desinfección, se utilizarán cualquiera de los desinfectantes y / o detergentes de los que se encuentran en el mercado que estén debidamente autorizados y registrados, y que cumpla con la normativa que recomiendan las autoridades sanitarias).
- 3.9.- Se podrán utilizar los vestuarios y las duchas, respetando las medidas generales de prevención e higiene indicadas por las autoridades sanitarias. Con el fin de facilitar la protección de la salud de los deportistas y / o usuario de las instalaciones, se tendrá que garantizar el aforo y la distancia mínima de seguridad interpersonal. En los lavabos y zonas comunes, se reforzarán las condiciones de desinfección y limpieza.
- 3.10.- Se procurarán dispensadores de gel hidroalcohólico accesibles a las personas usuarias/os de la instalación, siendo las entidades titulares las responsables de asegurar su correcto funcionamiento y procurar su adecuado mantenimiento.

4.- Práctica de la actividad deportiva federada de competición de ámbito insular y autonómico.

- 4.1.- No podrá haber contacto personal continuado. Durante la realización de la actividad deportiva se mantendrá la distancia de seguridad. No obstante, cuando no sea **posible mantener la distancia de seguridad**, por ejemplo, durante la práctica de randori, se usará MASCARILLA y se organizará la actividad para que los usuarios formen un grupo estable de 3 judocas identificado en todas las ocasiones, evitando su contacto con otros grupos.
- 4.2.- Para el desarrollo de la actividad deportiva de judo y las distintas Disciplinas Asociadas, se respetará el aforo estableciendo por la normativa para la instalación donde se imparta la actividad.
- 4.3.- No se practicará Judo Suelo.

5.- Conclusiones Generales

5.1.- Recomendaciones generales sanitarias

- 5.1.1.-En caso de haber pasado el COVID-19, aportar informes médicos y resultados de test realizados.
- 5.1.1.-En caso de haber estado en contacto con pacientes CONFIRMADOS o ASINTOMATICOS, aportar informes médicos y resultados de test realizados, como no estamos afectados.



- 5.1.2.- Si tienes algún síntoma compatible con el covid evitar ir a entrenar
 - 5.1.2.1.- **Tos seca**
 - 5.1.2.2.- **Fiebre**
 - 5.1.2.3.- **Cefalea** (dolor de cabeza recurrente)
 - 5.1.2.4.- **Gastroenteritis** (infección o inflamación del estómago)
 - 5.1.2.5.- **Disgeusia** (falta de sabor)
 - 5.1.2.6.- **Anosmia** (perdida del olfato)
 - 5.1.2.6.- **Astenia** (sensación de debilidad, falta vitalidad, tanto física como intelectual)

(Si se padecen estos síntomas o el deportista tiene dudas acerca de su estado de salud, deberá informar al Servicios Canario de Salud y, NO deberá asistir a los entrenamientos o clases).

- 5.1.3.- NO se podrá entrenar si la ropa (judogi, etc.) no está limpia y desinfectada.
- 5.1.4.- Desinfectar el calzado al llegar.
- 5.1.5.- Tomar la temperatura corporal al llegar.
- 5.1.6.- No permitir la entrada a acompañantes.
- 5.1.7.- Mantener la distancia de seguridad.
- 5.1.8.- Utilización vestuarios con restricciones.
- 5.1.9.- No compartir equipación, material, bebidas, etc.
- 5.1.10.- Antes de empezar la sesión. Lavarse y desinfectar manos y pies antes de entrar en el tatami.
- 5.1.11.- Durante la sesión mantener la distancia de seguridad excepto en el periodo de contacto discontinuo, que deberá realizarse con mascarilla.
- 5.1.12.- Después de la sesión. Desinfectarse manos y pies.

5.2.- ENTRENAMIENTO:

- 5.2.1.- **NO se podrá trabajar JUDO SUELO.** (NE WAZA)
- 5.2.2.- **Trabajo de JUDO PIE.** (obligatorio el mantener la distancia de seguridad establecida por la normativa, excepto cuando se trabaje randori y combates, que será obligatorio el uso de la MASCARILLA)
 - 5.2.2.1.- Actividad físico-deportiva propia de la modalidad
 - 5.2.2.3.- Tandoku renshu (estudio solo), caídas, teoría técnico – táctica, fundamentos de Judo y de las Disciplinas Asociada, Uchi Komi con implementos separación de 1,5 m (elásticos, cinturones)
 - 5.2.2.4.- Trabajo con contacto físico discontinuo.



5.2.2.4.1 Randori de 1 – 1,5 minuto/s, con un descanso de 15 segundos entre randoris y solo en burbujas de entrenamiento grupos estables de 2-3 personas, con cambio cada 10 días. (durante este trabajo será obligatoria la MASCARILLA)

5.2.2.5.- Combates de 1 – 1,5 minuto/s, con un descanso de 15 segundos entre combates y, solo en burbujas de entrenamiento grupos estables de 2-3 personas, con cambio cada 10 días. (durante este trabajo será obligatoria la MASCARILLA)