



RECOMENDACIONES PARA LA VUELTA A LA PRÁCTICA DEL JUDO Y DD.AA CON SEGURIDAD

FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE JUDO Y DD.AA



Federación
Extremeña
de JUDO
y D.A.

Desde la Federación Extremeña de Judo y DD.AA presentamos la guía de recomendaciones para volver a la práctica del Judo y DD.AA teniendo en cuenta las medidas establecidas en el **DOE de 27 de julio de 2020**, las recomendaciones del Consejo Superior de Deportes y de la Real Federación Española de Judo y DD.AA.

Este documento se irá modificando en función de los consensos y parámetros marcados por el Gobierno y las autoridades sanitarias.

ACCESO A LAS INTALACIONES DEL CLUB, GIMNASIO Y COLEGIO

1. Establecer aforo y ocupación máxima

- **Aforo general:** En las instalaciones deportivas cubiertas y centros deportivos de la Comunidad Autónoma de Extremadura se establece un límite del *setenta por ciento* de la capacidad del aforo de las zonas de uso deportivo.
- **Vestuarios:** Se podrán utilizar los vestuarios y zonas de duchas respetando las medidas generales de prevención e higiene. La ocupación máxima para el uso de los aseos y vestuarios será de una persona para espacios de *hasta tres metros cuadrados* (salvo personas que puedan precisar asistencia). Para estancias de *más de tres metros cuadrados* que cuenten con más de una cabina o urinario, la ocupación máxima de personas deberá garantizar el cumplimiento de la *distancia de seguridad interpersonal* de, al menos, un *metro y medio*.
- **Ascensores:** Cuando sea necesario utilizarlos, su ocupación máxima será de una persona, salvo que se pueda garantizar la distancia de seguridad interpersonal.

2. Se recomienda que la puerta de la instalación esté abierta con anterioridad al inicio de las clases, así como, la llegada como máximo de cinco minutos antes para evitar aglomeraciones y el acceso se realizará de uno en uno.

3. En la medida de lo posible, se establecerán itinerarios para dirigir la circulación de los usuarios y evitar aglomeraciones. Cuando se disponga de dos o más puertas, se establecerá un uso diferenciado para la entrada y la salida.

4. Se dispondrá de papeleras, a ser posible con tapa y pedal, para depositar pañuelos y cualquier otro material desechable, que deberán ser limpiadas de forma frecuente y, al menos, una vez al día.

5. Se recomienda que sólo accedan a la instalación acompañados, los menores de edad o personas con discapacidad.

6. Se recomienda la toma de temperatura a la entrada de las instalaciones. Adoptar medidas de aislamiento y ponerse en contacto con los servicios de salud tan pronto como se tengan síntomas compatibles con la COVID-19.

EN LA INSTALACIÓN DEL CLUB, GIMNASIO O COLEGIO

1. Se recomienda informar previamente a los alumnos de todas las adaptaciones a la nueva situación y protocolos a seguir.
2. Se recomienda que todas las fuentes de agua de uso comunitario se encuentren cerradas.
3. Limitación de los vestuarios y aseos teniendo en cuenta la ocupación máxima establecida en el apartado anterior.
4. Higiene frecuente de manos con agua y jabón, o en su defecto, con geles hidroalcohólicos.
5. Se recomienda instalar carteles informativos con las pautas y protocolos.
6. Se recomienda señalar en el tatami o sala de entrenamiento las zonas donde se situará cada deportista, bien mediante marcas en el suelo con cinta adhesiva o por colores de las planchas del tatami, entre otros.
7. Recomendación de pago con tarjeta.
8. Deberán realizarse tareas de ventilación periódica en las instalaciones durante el tiempo necesario (diez a cinco minutos mínimo) para permitir la renovación del aire en todas las estancias cerradas, al menos una vez al día o con mayor frecuencia si fuera posible, e incluso proceder a una ventilación permanente.
9. Aquellos materiales que sean suministrados a los usuarios durante el desarrollo de la actividad y que sean de uso compartido, deberán ser desinfectados después de cada uso.
10. Se respetará la distancia interpersonal mínima de un metro y medio siempre que sea factible.
11. Se recomienda la reducción de la duración de las clases. Entre cada sesión, además se dejará un tiempo de 15-20 minutos para limpieza/desinfección del tatami y del material utilizado.

12. Uso obligatorio de la mascarilla en los términos previstos en la Resolución de 17 de julio de 2020, del Vicepresidente Segundo y Consejero de Sanidad y Servicios Sociales.

ANTES DE COMENZAR LA CLASE DE JUDO O DD. AA

1. **Si tienes fiebre, tos irritativa, dificultad para respirar o si has estado en contacto con afectados por COVID-19, quédate en casa y ponte en contacto con los servicios de salud.**
2. **El judogui, así como, la ropa de entrenamiento vendrá limpia.** Se procederá al lavado de la misma siguiendo el procedimiento de: ciclo completo de lavado a temperaturas entre sesenta y noventa grados centígrados. **Se recomienda utilizar un judogui por cada entrenamiento, no usando el mismo para diferentes sesiones.**
3. **Se recomienda que los deportistas vengan vestidos con la ropa de entrenamiento.**
4. **Se recomienda que los zapatos se dejen fuera de la zona de entrenamiento,** evitando en todo momento el contacto con el tatami, pero también el contacto de los pies con el suelo exterior.
5. **A la entrada del tatami o zona de entrenamiento se instalarán dosificadores de gel o spray higienizante hidroalcohólico.** Todos los participantes en las clases se limpiarán las manos y los pies con el gel antes de entrar al tatami. Se repetirá la rutina si en algún momento se ausentaran para ir al baño o para cualquier otra necesidad.
6. **Se recomienda que cada alumno lleve su botella de agua o bebida llena desde casa.** Se aconseja que se encuentre bien marcada con su nombre y que se coloquen a una distancia prudencial de las de los compañeros.
7. **Se recomienda que el material para la práctica sea propio e intrasmisible.** Aquellos materiales que sean suministrados a los deportistas durante el desarrollo de la actividad y que sean de uso compartido deberán ser desinfectados después de cada uso.
8. **En el caso de vendajes, utilización de esparadrapos o cualquier otro material relacionado, deberá ser propio e intransferible.**
9. **Se recomienda que los deportistas entren y salgan de uno en uno al tatami y eviten todo tipo de saludos** (abrazos o darse la mano, por ejemplo).

DURANTE LA CLASE DE JUDO O DD. AA

“El titular de la instalación adoptará las medidas de higiene adecuadas indicadas por las autoridades sanitarias para prevenir los riesgos del contagio y deberá asegurar que se eviten las aglomeraciones de personas y que se adopten las medidas necesarias para garantizar una distancia interpersonal mínima de un metro y medio. **El uso de mascarilla no será obligatorio cuando por la propia naturaleza de la actividad deportiva el uso de la mascarilla resulte incompatible con arreglo a las indicaciones de las autoridades sanitarias**”. *Vigesimocuarto. Medidas preventivas adicionales en materia de actividad deportiva. DOE de 27 de julio de 2020.*

Desde la Federación se recomienda:

1. Usar la mascarilla siempre que no pueda mantenerse la distancia de seguridad.
2. El Rei o saludo del principio y final de la clase, se realizará teniendo como premisa la distancia de seguridad entre los deportistas.
3. Establecer grupos burbuja al inicio de las clases. Inicialmente por parejas. Cada deportista tendrá asignada una pareja, que será siempre la misma durante todas las sesiones de entrenamiento que se realicen a lo largo de dos semanas. De esta forma, si se produjera algún contagio, sería localizado y podríamos realizar un seguimiento más sencillo. Podrá llevarse a cabo el entrenamiento de combate entre los dos miembros.
4. Después de dos semanas, aumentar el grupo burbuja a cuatro deportistas, que serán fijos (los mismos durante todo el entrenamiento y en todas las sesiones) durante un nuevo periodo de quince días. Se podrá realizar el entrenamiento de combate entre los miembros de ese grupo limitado, en una aproximación progresiva a la normalidad
5. Todos los deportistas y profesores deberán limpiarse las manos y los pies con el gel o spray higienizante hidroalcohólico antes de entrar de nuevo a la clase si en algún momento se ausentan del tatami.
6. **Ante cualquier síntoma: adoptar medidas de aislamiento y ponerse en contacto con los servicios de salud.**

DESPUÉS DE LA CLASE DE JUDO O DD. AA

1. Se recomienda el abandono de la sala se hará **por orden de uno en uno.**
2. Todos los participantes deberán **limpiarse las manos y pies con gel o espray higienizante hidroalcohólico al salir de la clase.**
3. Se recomienda que se abandonen las instalaciones **sin detenerse a hablar con otros usuarios.**
4. **Se recomienda que no se queden espectadores** durante la sesión y no se colapse los accesos y salidas.
5. La **ropa de entrenamiento usada** durante la clase deberá ser **lavada a programa completo entre sesenta y noventa grados centígrados.**
6. **El material propio usado durante la clase deberá ser desinfectado** con los productos recomendados para ello.

MEDIDAS DE DESINFECCIÓN

1. Se utilizarán desinfectantes con actividad viricida autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad, respetando siempre las especificaciones del fabricante indicadas en el etiquetado, o bien, disoluciones de lejía (1:50) recién preparadas.
2. Se recomienda medidas extraordinarias de limpieza en las distintas salas, vestuarios, zonas comunes, así como, en las superficies y objetos de contacto frecuente.
3. Desinfección de instalaciones y material después de cada entrenamiento.
4. Se recomienda que las papeleras de tapa y pedal sean limpiadas diariamente.
5. Tras la desinfección, los materiales utilizados deben ser desechados de forma segura.



Este documento pretende servir de guía y ayuda para la vuelta a los entrenamientos en Judo y Deportes Asociados, encontrándose siempre supeditado a las instrucciones y normativas emanadas por los Organismos Oficiales y autoridades competentes.

Cualquier duda podéis contactar con nosotros en:

- Correo electrónico: formacion.fexjudo@gmail.com
- Teléfono: [924 27 39 70](tel:924273970)



Federación
Extremeña
de JUDO
y D.A.