

MEDIDAS PREVENTIVAS COVID-19 PARA LA REINCORPORACIÓN A LOS ENTRENAMIENTOS EN EL CAR MADRID DE JUDO

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.

FASE I: SEGURIDAD y TOMA DE CONTACTO CON LOS JUDOCAS

1. **HISTORIA CLINICA/ENVÍO DE CUESTIONARIO:** estableceremos una primera entrevista (online) con todos los judocas, entrenadores y preparadores físicos, para evaluar estado de salud durante el confinamiento, estado de salud actual, preparación física que ha seguido, seguimiento de lesiones y molestias, peso actual, estado anímico... incluso situación familiar y del entorno. **Aprovecharemos esta entrevista para repasar los puntos de este protocolo.**

Los judocas que vayan incorporando a los entrenamientos deberán rellenar un cuestionario.

Procederemos a clasificar de esta forma a la población ANTES DE COMENZAR LOS ENTRENAMIENTOS

- a) CASOS CONFIRMADOS COVID-19: aportarían informes médicos y resultados de test realizados,
- b) POSIBLES CASOS, por referir sintomatología previa, pero CON SITUACION INMUNOLÓGICA DESCONOCIDA.

- c) ASINTOMATICOS, habiendo estado en contacto CON PACIENTES SINTOMÁTICOS O CONFIRMADOS
 - d) ASINTOMATICOS SIN APARENTE CONTACTO.
2. Se debe plantear (sujeto en principio a las directrices de la Autoridad Delegada, sin descartar otras opciones), la realización de un **TEST DE ANTICUERPOS Y TEST RT-PCR** para los deportistas y cuerpo técnico incluidos en los grupos b), c) y d).

Con todos los datos en la mano, cada judoca será evaluado individualmente con el fin de decidir quién comienza los entrenamientos o cuál es la manera más segura de empezarlos.

SEGURIDAD ANEXO I

Para judocas becados y del equipo Nacional se establece la obligación (durante un periodo "X" de tiempo, a definir según estado del COVID-19 o medidas adoptadas por la Autoridad Delegada) de informar a los Servicios Médicos de la RFEJYDA y 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**
- g) **Astenia**

Si se padecen estos síntomas o el deportista tiene dudas acerca de su estado de salud, deberá informar a los Servicios Médicos de la RFEJYDA vía telefónica o en su defecto por mail.

Si el atleta 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 de la RFEJYDA por las mismas vías.

SEGURIDAD: ANEXO II

Contaremos con estas vías de asesoramiento, diagnóstico y derivación:

1. AEPSAD (dependiendo del protocolo que esté establecido o de los canales de comunicación vigentes para asesoramiento y toma de decisiones en nuestro entorno)
2. SISTEMA NACIONAL DE SALUD: el atleta debe informar y comunicar un posible caso a través de las aplicaciones o vías oficiales establecidas por la Autoridad Delegada. Actualizaremos la información acerca de estas vías de comunicación para trasladarla a los atletas.
3. CLINICAS PRIVADAS que colaboran con la Federación Española de Judo y Deportes Asociados

El protocolo de aislamiento será el habitual en estos casos, con establecimiento de fechas de cuarentena y posteriores revisiones médicas.

FASE II: PREVENCIÓN MULTIDISCIPLINAR

1. Se plantearán charlas médicas para explicar protocolo decidido y resolver dudas. Así educamos en responsabilidad y cultura COVID-19. Sin alarmismos, pero con claridad. Enseñaremos a los deportistas la correcta utilización de los guantes, mascarillas, geles y otros elementos de protección.
2. Se plantearán charlas con otros especialistas (sería interesante una charla impartida por dermatólogos, por ejemplo)
3. Se insistirá en no querer recuperar “el tiempo perdido”, con el fin de evitar lesiones. En este sentido, la coordinación con el Equipo Técnico (entrenadores y preparadores físicos) será fundamental.

4. Se insistirá en la cooperación y aportación de ideas por parte de todos.
5. Pensando en la transmisión (respiratoria y por contacto), se comentará protocolo y circuito de seguridad. Protocolo abierto a cambios y sugerencias desde cualquier ámbito federativo:

5.1 PREVENCIÓN DENTRO DEL SERVICIO MÉDICO Y FISIOTERAPIA

1. Asegurar limpieza diaria
2. Zona de desinfección con soluciones hidroalcohólicas o lavado de manos con jabón y dispensadores de papel con papelera.
3. Toma de temperatura diaria a deportistas y trabajadores.
4. Uso de bata por parte del personal médico
5. Uso de guantes, con protocolo adecuado de puesta y retirada.
6. Uso de mascarilla
7. Se establecerán citas tanto para consultas médicas como de fisioterapia, espaciándose en el tiempo de manera suficiente, con el fin de evitar contactos estrechos entre atletas
8. Se informará en reunión de otros protocolos, como realización de vendajes.

5.2 PREVENCIÓN EN OFICINAS

1. Fomento del teletrabajo en la medida de lo posible.
2. Limpieza adecuada de todas las zonas.
3. Instalación de cartelería para informar a todos de la obligación de cumplir con las medidas de higiene y protección
4. Se procurará una adecuada ventilación en todas las estancias.
5. Promover las medidas higiénicas: zona de desinfección con soluciones hidroalcohólicas, promover el lavado de manos con jabón y dispensadores de papel con papelera.
6. Cubrirse la boca y nariz con el codo antes de toser o estornudar. Nunca al suelo. O utilizar pañuelos de papel desechables.
7. Se mantendrán los parámetros de distancia social vigentes (mínimo 2 metros de distancia)

8. Deportistas y técnicos utilizarán mascarilla siempre que sea posible: entrada y salida del edificio, traslado entre salas, etc. No es obligatoria su utilización durante el ejercicio intenso. Durante el tiempo de entrenamiento en que no se utilice mascarilla se aumentará la distancia de seguridad al menos a 4 m respecto a otras personas y deportistas.
9. Promover las medidas de desinfección de la oficina a casa.

5.3 PREVENCIÓN EN EL MÓDULO Y TATAMI

5.2.1. INSTALACION

- a) Insistir en la limpieza del tatami y de las zonas comunes, zona de entrenamiento, material de uso común (pesas, elípticas, bicicleta, balones medicinales...), superficies de alto contacto (barandillas, pulsadores, pomos...) y vestuarios con desinfectante (lejía diluida). SEGÚN NORMATIVA SANITARIA DE HIGIENE LIBRE DE SARS-COV-2.
- b) Evaluar la necesidad de pasar limpieza entre entrenamientos de grupos diferentes de deportistas. O limpieza más frecuente.
- c) Instalar cartelería para informar a todos de la obligación de cumplir con las medidas de higiene y protección
- d) Se procurará una adecuada ventilación en todas las estancias del Módulo.
- e) Se mantendrán las puertas abiertas para evitar que deban ser empujadas en su apertura.
- f) Se establecerá claramente por qué tornos deben entrar y por cuáles salir los deportistas.
- g) Se establecerán turnos espaciados de entrada y salida a las instalaciones y al tatami, para evitar aglomeraciones.
- h) No podrá permanecer en la instalación ninguna persona que no esté realizando una función básica para el desarrollo del entrenamiento en ese momento (visitas, deportistas que hayan terminado ya sus entrenamientos, etc.)
- i) Se instalará cartelería con instrucciones básicas individuales de prevención de COVID-19.

5.2.2. JUDOCAS Y TRABAJADORES

- a) Recomendamos ir ya equipados para entrenar, así como no utilizar las duchas y vestuarios de las instalaciones.
- b) Posible planteamiento de medidas con el calzado que se trae desde casa y protocolo de entrada a la instalación: por ejemplo, bolsa individual para los zapatos, quitárselos y meterlos en la bolsa, y antes de entrar en instalaciones, ponerse otro calzado como las chanclas. Nunca entrar con el calzado de la calle a las instalaciones.
- c) Las bolsas de entrenamiento no serán apiladas, cada una deberá tener su espacio.
- d) Uso de soluciones hidroalcohólicas en una zona de desinfección, (aunque se recomienda traer botes de uso individual) (tiempo recomendado: 30-40 segundos), o se insistirá en el lavado de manos con agua y jabón (tiempo recomendado: 40-60 segundos), dispensadores de papel con una papelera con tapa accionada con el pie para depositar los desechos.
- e) Se recomienda, en la medida de lo posible, no usar los secadores de pelo y de manos
- f) Cubrirse la boca y nariz con el codo antes de toser o estornudar. Nunca al suelo. O utilizar pañuelos de papel desechables.
- g) Se insiste en una hidratación más frecuente. Botellas de uso individual. Precintar las fuentes de agua
- h) Se evitará en lo posible cualquier otro tipo de contacto (choques de manos, saludos, abrazos)
- i) Se mantendrán los parámetros de distancia social vigentes (mínimo 2 metros de distancia)
- j) Deportistas y técnicos utilizarán mascarilla siempre que sea posible: entrada y salida del edificio, traslado entre salas, etc. No es obligatoria su utilización durante el ejercicio intenso. Durante el tiempo de entrenamiento en que no se utilice mascarilla se aumentará la distancia de seguridad al menos a 4 m respecto a otras personas y deportistas.
- k) En caso de ser establecidos turnos de entrenamiento, o restricciones de franjas horarias, se vigilará su cumplimiento

5.2.3 PREVENCIÓN DEL CENTRO A CASA

- a) Tener desinfectante en spray en casa. El judogi, ropa de gimnasio, toalla de entrenamiento y chanclas serán lavados (mínimo a 60º) o desinfectados todos los días al entrar en casa.
- b) Modo de entrar en casa.
- c) Modo de comprar.
- d) Medidas preventivas en casa: lavado de manos, manejo de la tos, cuidado de manos.
- e) Dieta equilibrada.
- f) Lavado de dientes + gárgaras.
- g) Higiene del sueño

ASPECTOS TÉCNICOS

- **Preparación física:**
 - a) Siempre que sea posible, se realizará al aire libre (incluso aunque esto exija transporte de material ligero, como gomas, balón medicinal, etc.)
 - b) En la medida de lo posible, se realizará el trabajo al aire libre fuera de la pista de atletismo (en la Casa de Campo o cualquier otro espacio abierto con dimensiones que faciliten la distancia de seguridad).
 - c) Se evitarán los saludos físicos (apretones de mano, abrazos, etc.)
 - d) 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.
 - e) 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.)
 - f) 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.

- g) 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).
- h) Las distancias de seguridad deberán respetarse también durante los periodos de descanso.
- i) Los usuarios de la sala evitarán tocarse la cara en todo momento y desinfectarán sus manos con solución hidroalcohólica tan a menudo como sea posible (por ejemplo, en los descansos de cada serie).
- j) Se accederá a la sala de pesas utilizando la escalera (nunca el ascensor). La bajada y subida se realizará siempre por el lado derecho de la escalera respecto al sentido de la marcha, respetando la distancia de seguridad de 2 metros.

- **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.

Todas estas premisas son susceptibles de adaptación y/o modificación, 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.