

El Judo y los DD.AA.

Herramienta para canalizar y ayudar a la infancia en estos momentos practicando un deporte que no solo les aportará una mejoría física sino también psicológica a través de sesiones sin contacto.

Una manera de **disfrutar de una práctica deportiva** plena cumpliendo los estándares de seguridad e higiene.

Una **medida de mejora de la salud** y una medida de fortalecimiento de nuestro sistema inmunológico.

Una **respuesta para los problemas de obesidad** causados por el confinamiento.

Una herramienta para la **gestión y canalización de emociones** a través de los valores asociados a nuestras disciplinas deportivas.



JUDO Y DD.AA.

Jiu Jitsu - Aikido - Kendo - Wushu - Defensa Personal

CON SEGURIDAD Y RESPONSABILIDAD











ANTES DE LA CLASE



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.**



Desinfecta tu material deportivo (Bokken, shinal, etc.)



Tu judogi, kendogi, aikidogi, keikogi, vestimenta o uniforme, **deberá venir limpia**.



Trae tu botella de agua individual y marcada, tu toalla y el material que vayas a necesitar (esparadrapo, vendas...)

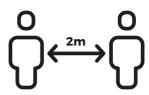


Deja tus zapatos siempre **fuera del tatami o zona de entrenamiento**.



Lávate manos y pies con el gel o spray hidroalcohólico antes de entrar a la clase.

DURANTE LA CLASE



Mantén la **distancia mínima**.



Evita tocar objetos y llevarte las manos a la nariz y ojos.



Sigue todas las indicaciones de tu profesor.



Si sales durante la clase recuerda **volver a lavarte manos y pies** al entrar de nuevo.

DESPUÉS DE LA CLASE / AL VOLVER A CASA



Lávate manos y pies con el gel hidroalcohólico al salir.



Desinfecta tu material deportivo.



Intenta no hacer uso de los vestuarios.



Lava tu ropa deportiva al menos a 60°.



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