



VUELVE A
PRACTICAR

JUDO Y DD.AA.

Jiu Jitsu - Aikido - Kendo
Wushu - Defensa Personal

CON SEGURIDAD Y
RESPONSABILIDAD



01. INFORMACIÓN PREVIA Y PRÓLOGO

02. CONTEXTO ACTUAL Y CONTEXTO FUTURO

03. OBJETIVOS Y PROPUESTA DE PROYECTO

04. CAMPAÑA “VUELVE A PRACTICAR JUDO Y DD.AA.”

05. PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN EN EL CLUB, GIMNASIO Y COLEGIO

06. PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LAS SESIONES

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

07. PROTOCOLOS ALTO RENDIMIENTO

- PROTOCOLO CAR MADRID
- PROTOCOLO CEAR VALENCIA

INFORMACIÓN PREVIA Y PRÓLOGO

La propuesta práctica a presentar no es algo novedoso, es algo ya existente en la didáctica y metodología tradicional en las clases de Judo y en los Deportes Asociados: Jiu Jitsu, Aikido, Kendo, Wushu y Defensa Personal (en adelante DD.AA.).

Teniendo en cuenta la flexibilidad metodológica de nuestras disciplinas 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 y los DD.AA. en un contexto epidemiológico (COVID-19).**

CONTEXTO ACTUAL Y CONTEXTO FUTURO

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". (1)

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". (2)*

CONTEXTO ACTUAL Y CONTEXTO FUTURO

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. (3)

- **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. (4)

CONTEXTO ACTUAL Y CONTEXTO FUTURO

CONTEXTO FUTURO

Teniendo en cuenta el contexto actual, proponemos para el contexto futuro lo que la OMS (5) 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 cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

01. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan **como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas** de intensidad moderada a vigorosa.

02. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios **reportará un beneficio aún mayor** para la salud.

03. **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*”. (6)
- 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.

OBJETIVOS Y PROPUESTA DE PROYECTO

OBJETIVOS

- 01.** Hacer llegar a la sociedad, el Judo y los DD.AA. como herramientas para disfrutar de una práctica deportiva plena **cumpliendo los estándares de seguridad e higiene.**
- 02. Crear y reforzar la confianza de padres, directores de colegios, clubs, etc. en relación a la práctica de nuestros deportes.**
Viendo nuestras disciplinas no como deportes de combate sino como herramientas para canalizar y ayudar a la infancia en estos momentos. Practicando unos deportes que no solo les aportará una mejoría física sino también psicológica a través de sesiones sin contacto.
- 03. Presentar los principios y valores del Judo y DD.AA.** más allá de estos como deportes de competición.
- 04.** Iniciar la actividad al mismo tiempo que otros deportes que se practican de manera individual, a través de **sesiones colectivas bajo una practica individual v sin contacto.**
- 05.** Ofrecer desde la psicoeducación en las sesiones un modelo de comprensión de porqué esta situación es también estresante para los menores y así, de esta manera, **fomentar la comprensión ante sus emociones y comportamientos.**
- 06.** Explicar a través de los valores de nuestros deportes, **pautas de manejo ante rabietas propias del aburrimiento y baja tolerancia a la frustración** (extinción, refuerzo positivo, tiempo fuera, etc.).
- 07. Reforzar técnicas de desactivación fisiológica o estrategias de relajación** para crisis de ansiedad, nerviosismo o inquietud. Por ejemplo, la respiración diafragmática que puede ser practicada al final de cada clase.

OBJETIVOS Y PROPUESTA DE PROYECTO

OBJETIVOS

08. Ser una **respuesta para los problemas de obesidad** causados por el confinamiento.
09. El deporte como **medida de mejora de la salud y como medida de fortalecimiento** de nuestro sistema inmunológico.
10. **Establecer pautas de higiene** fuera del entorno de casa a través de la disciplina de nuestros deportes y en el caso del Judo de su principio de Jita Kyoei, beneficio mutuo.

OBJETIVOS Y PROPUESTA DE PROYECTO

PROPUESTA DE PROYECTO

Las autoridades sanitarias manifiestan/proponen una serie de protocolos y medidas de actuación.

Sobre esas medidas de actuación y protección, se desarrollarán las sesiones de Judo y DD.AA. , con sus metodologías y didácticas correspondientes, proporcionando así una herramienta/guía a los técnicos de Judo y DD.AA. para poder realizar sesiones con las máximas garantías y sin riesgo.

CAMPAÑA “VUELVE A PRACTICAR JUDO Y DDAA”

En base al contexto actual - futuro y a los objetivos detallados en este manual se ha elaborado una campaña de marketing cuyo objetivo principal es ser una herramienta de ayuda a los profesores de Judo y de DD.AA. , a la hora de crear, volver a recuperar, o reforzar la confianza de los padres, directores de colegio, gimnasios, etc... en relación a la práctica de nuestros deportes. Haciéndoles llegar y entender con argumentos que, aunque somos un deporte de combate podemos tener sesiones seguras colectivas y sin contacto.

Bajo el eslogan:

**VUELVE A PRACTICAR
JUDO y DD.AA.
CON SEGURIDAD Y RESPONSABILIDAD**

Hemos resumido prácticamente lo que queremos transmitir y representar con un lenguaje en positivo, para crear conciencia de que las palabras más habituales de nuestro lenguaje y del vocabulario que guía nuestras acciones, tienen que ser positivas y estar orientadas al objetivo principal del proyecto, que es recuperar la confianza.

Con seguridad:

palabra fundamental en esta nueva era post Covid, reforzando con ella en el eslogan la ausencia de peligro o riesgo en la práctica de nuestras disciplinas.

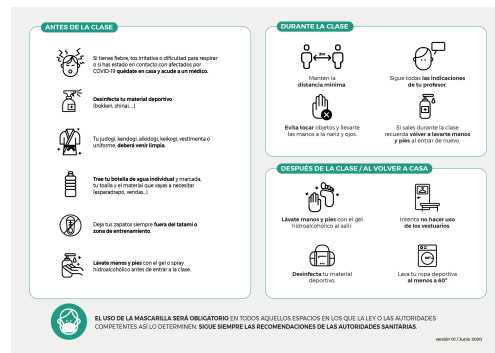
Con responsabilidad:

aplicando los principios de disciplina de nuestro deporte y poniendo en práctica y dando valor a protocolos que ya son de uso cotidiano en nuestro entorno.

CAMPAÑA “VUELVE A PRACTICAR JUDO Y DDAA”

Esta campaña contará con 6 herramientas fundamentales:

- 01. Video promocional**, bajo el eslogan de la campaña, que reforzará el mensaje de seguridad en relación con el Judo y los DD.AA. y que tendrá difusión en redes sociales, televisión y plataformas digitales.
- 02. Manual**, con las líneas estratégicas de intervención en este contexto post COVID, que podrá ser utilizado como herramienta de ayuda por el profesor.
- 03. Díptico** para distribución masiva, en el que se detallarán los puntos clave de las recomendaciones y del proyecto de recuperación de la confianza.



- 04. Póster** para la entrada del tatami o lugar de entrenamiento, en el que se detallarán los puntos clave de las recomendaciones.



CAMPAÑA “VUELVE A PRACTICAR JUDO Y DDAÁ”

05. La creación de un sello corporativo: *Espacio limpio de COVID (Covid Free)*



06. Proyecto “Phygital”, a través de la simbiosis de elementos “físicos” y “digitales”, en los próximos meses contaremos con una plataforma online a través de la cual realizaremos “Master Class” impartidas por los mejores deportistas y entrenadores del panorama nacional e internacional, bajo el nombre: **“Un Campeón en mi Club” & “Una Campeona en mi Club”**.

CAMPAÑA “VUELVE A PRACTICAR JUDO Y DDAA”

Todo el material será descargable desde la página web de la RFEJYDA, www.rfejudo.com y se irá actualizando conforme las autoridades competentes vayan modificando la normativa.

Además, desde la RFEJYDA se hará llegar el póster a todos los clubes afiliados.

La difusión de todo el paquete de esta campaña, se realizará en los medios de comunicación, y también a través de la RFEJYDA a las distintas Comunidades Autónomas y a sus respectivas consejerías de deporte, dándole valor a así al Judo y a los DD.AA. con la iniciativa y la propuesta de:



El Judo y los DD.AA. como herramientas claves del deporte y sus beneficios en la salud física y mental, su importancia a nivel social, a través de la puesta en valor de la inclusión y de la seguridad, elementos muy importantes en esta etapa Post Covid.

PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN EN EL CLUB, GIMNASIO Y COLEGIO

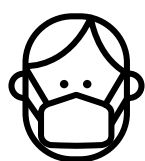
ACCESO A LA INSTALACIÓN

- 01. Establecer aforo en las clases** de acuerdo al espacio y a las recomendaciones de distanciamiento impuestas por los órganos competentes.
- 02. La puerta de la instalación deberá estar abierta con anterioridad**, se recomienda la llegada como máximo de 5 minutos antes para evitar aglomeraciones y el acceso se realizará de uno en uno.
- 03. Solo podrán acceder acompañados** a la instalación los menores de edad o personas con discapacidades.
- 04. Se recomienda la toma de temperatura** a la entrada de las instalaciones.

PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN EN EL CLUB, GIMNASIO Y COLEGIO

EN LA INSTALACIÓN

- 01. Se informará previamente** a los alumnos de todas las adaptaciones a la nueva situación y protocolos a seguir.
- 02. Todas las fuentes de agua** de uso comunitario estarán cerradas.
- 03. Limitación del uso de los vestuarios/aseos.**
- 04. Instalación de carteles informativos** con las recomendaciones y protocolos.
- 05. Disponibilidad de papeleras con tapa y pedal.**
- 06. Recomendación de pago con tarjeta.**
- 07.** Habrá una **ventilación adecuada.**
- 08. 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.
- 09. 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 15-20 minutos para limpieza/desinfección del tatami, y limpieza/desinfección del material utilizado.
- 11. Señalización en el tatami o sala de entrenamiento** las zonas donde se situará cada usuario a través de marcas en el suelo con cinta adhesiva o 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.

PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN EN EL CLUB, GIMNASIO Y COLEGIO

MEDIDAS DE DESINFECCIÓN

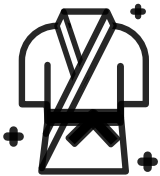
- 01. Se establecerán medidas extraordinarias de limpieza** en las distintas salas, vestuarios, zonas comunes de nuestras instalaciones. Así como en las superficies y objetos de contacto frecuente
- 02. Utilización de disolución de lejía** (1:50) recién preparada o cualquier desinfectante de actividad virucida para desinfección.
- 03. Desinfección de instalaciones y material** después de cada sesión o entrenamiento y, al menos, dos veces al día. Al igual que antes de la apertura de las instalaciones a la actividad.
- 04. Tras la desinfección**, materiales y epis utilizados serán desechados de forma segura.
- 05. Cuando haya más de un trabajador**, la limpieza se extenderá a las zonas privadas de los trabajadores no solo las comerciales.
- 06. Limpieza y desinfección** de cada puesto de trabajo en cada cambio de turno.
- 07. Las papeleras** de tapa y pedal deberán ser limpiadas, al menos, una vez al día.
- 08. El uniforme de trabajo y ropa de entrenamiento** deberá ser lavada después de cada entrenamiento a una temperatura mínima de 60° (no a mano).

PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

ANTES DE LA CLASE



- 01.** 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.



- 02.** La ropa de entrenamiento (judogi, kendogi, aikidogi, keikogi, vestimenta o uniforme) deberá venir limpia.



- 03.** Los alumnos vendrán vestidos con la ropa de entrenamiento (judogi, kendogi, aikidogi, keikogi, vestimenta o uniforme) de casa, y así no harán uso de los vestuarios. Se podrán colocar elementos como la chaqueta y el cinturón antes de entrar.



- 04.** A la entrada del tatami o zona de entrenamiento se instalarán dosificadores de gel o spray 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.



- 05.** Tal y como es práctica común en nuestro deporte, **los zapatos se dejarán fuera del tatami o zona de entrenamiento**, evitando en todo momento el contacto de los zapatos con el mismo, pero también el contacto de los pies con el suelo exterior.

PROTOSCOLOS DE ACTUACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

ANTES DE LA CLASE



06. En aquellas modalidades en las que sea necesario el uso de calzado, se deberá de disponer de unos exclusivos para la actividad, **limpios y desinfectados antes del comienzo de la misma.**



07. Cada alumno debe **llevar su botella de agua llena desde casa**, deberá estar bien marcada con su nombre y situarlas a una distancia prudencial de las de los otros compañeros.



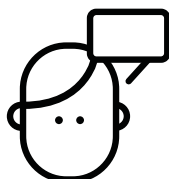
08. El **material utilizado para la práctica** de cada modalidad deberá ser propio e intransmisible.



09. 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 e 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).

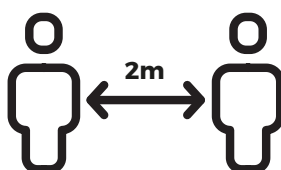


11. El **profesor será el encargado de informar** y de educar a los alumnos en todas estas medidas.

PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

DURANTE LA CLASE

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



- 02.** Se respetará la distancia de seguridad en todo momento, **elaborando sesiones colectivas, pero de practica individual**, hasta que no sea posible el contacto.
- 03.** Evitar tocarse ojos, nariz y boca.
- 04.** Se realizarán ejercicios en todo momento de manera individual y sin contacto.
- 05.** Todos los participantes en las clases profesores/alumnos/otros **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 ausentaran del tatami o lugar de entrenamiento.



- 06.** 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.

PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

DESPUÉS DE LA CLASE



01. Tras la clase los participantes saldrán con la ropa de entrenamiento (judogi, kendogi, aikidogi, keikogi, vestimenta o uniforme) y **no podrán cambiarse.**



02. El abandono de la sala se hará **por orden de uno en uno.**



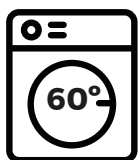
03. Todos los participantes en las clases profesores/alumnos/otros deberán **limpiarse las manos y pies con el gel o spray higienizante hidroalcohólico** al salir de la clase.



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



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



06. **La ropa de entrenamiento** (judogi, kendogi, aikidogi, keikogi, vestimenta o uniforme) usada durante la clase deberá ser lavada después de cada entrenamiento a una temperatura mínima de 60° (no a mano).



07. **El material propio** (bokken, shinai, etc) usado durante la clase deberá ser desinfectado con los productos recomendados para ello.

PROTOSCOLO CAR MADRID

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**01. Historia clínica/envío de cuestionario:**

estableceremos una primera entrevista (online) con todos los judocas, entrenadores y preparadores físicos, para evaluar su 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 situación inmunológica desconocida.
- C. Asintomáticos,** habiendo estado en contacto con pacientes Sintomáticos o confirmados
- D. Asintomáticos** sin aparente contacto.

PROTOSCOLO CAR MADRID

- 02.** 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.

PROTOSCOLO CAR MADRID

SEGURIDAD ANEXO II

Contaremos con estas vías de asesoramiento, diagnóstico y derivación:

- 01. AEPSAD** (dependiendo del protocolo que esté establecido o de los canales de comunicación vigentes para asesoramiento y toma de decisiones en nuestro entorno).
- 02. 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.
- 03. Clínicas 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

- 01. 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.
- 02. Se plantearán charlas con otros especialistas** (sería interesante una charla impartida por dermatólogos, por ejemplo).
- 03. 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.

PROTOSCOLO CAR MADRID

- 04. Se insistirá en la cooperación** y aportación de ideas por parte de todos.
- 05. 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:

05.1 PREVENCIÓN DENTRO DEL SERVICIO MÉDICO Y FISIOTERAPIA

- 01. Asegurar limpieza diaria.**
- 02. Zona de desinfección** con soluciones hidroalcohólicas o lavado de manos con jabón y dispensadores de papel con papelera.
- 03. Toma de temperatura** diaria a deportistas y trabajadores.
- 04. Uso de bata** por parte del personal médico.
- 05. Uso de guantes**, con protocolo adecuado de puesta y retirada.
- 06. Uso de mascarilla.**
- 07. 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.
- 08. Se informará** en reunión de otros protocolos, como realización de vendajes.

05.2 PREVENCIÓN EN OFICINAS

- 01. Fomento del teletrabajo** en la medida de lo posible.
- 02. Limpieza adecuada** de todas las zonas.
- 03. Instalación de cartelería** para informar a todos de la obligación de cumplir con las medidas de higiene y protección.
- 04. Se procurará una adecuada ventilación** en todas las estancias.
- 05. Promover las medidas higiénicas:** zona de desinfección con soluciones hidroalcohólicas, promover el lavado de manos con jabón y dispensadores de papel con papelera.

PROTOSCOLO CAR MADRID

- 06. Cubrirse la boca y nariz** con el codo antes de toser o estornudar. Nunca al suelo. O utilizar pañuelos de papel desechables.
- 07. Se mantendrán** los parámetros de distancia social vigentes (mínimo 2 metros de distancia).
- 08. Se valora el uso de mascarilla** como altamente recomendable u obligatorio, evaluando este aspecto en el momento de apertura.
- 09. Promover las medidas de desinfección** de la oficina a casa.

05.3 PREVENCIÓN EN EL MÓDULO Y TATAMI**05.3.1 PREVENCIÓN EN EL MÓDULO Y TATAMI**

- 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

PROTOSCOLO CAR MADRID

- 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.

05.3.2 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 deshechos.
- 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.

PROTOSCOLO CAR MADRID

- 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. Se valora el uso de mascarilla** como altamente recomendable u obligatorio, evaluando este aspecto en el momento de apertura.
- K. En caso de ser establecidos turnos de entrenamiento,** o restricciones de franjas horarias, se vigilará su cumplimiento.

05.3.3 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**

PROTOSCOLO CAR MADRID

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.

PROTOSCOLO CAR MADRID

- 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.)

PROTOSCOLO CAR MADRID

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.

PROTOSCOLO CEAR VALENCIA

A continuación, se informa del protocolo de actuación del CEAR de Valencia para prevenir la expansión del COVID-19.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN GENERALES

- Estarán **sujetos a este protocolo todas las personas con relación directa con el CEAR de Valencia** (judocas, entrenadores, preparadores físicos,...) asintomáticas en relación con el COVID-19 y aquellas personas que habiendo sido confirmadas hayan sido diagnosticados con posterioridad como negativos (deberán aportar informes médicos y resultados de test realizados).
- **Se plantearán la realización de un Test de anticuerpos y Test RT-PCR** en la medida que se dispongan de ellos.
- **Se continuará con las acciones ya iniciadas con las personas** con relación directa con el CEAR DE VALENCIA vía entrevistas online preguntando por su estado de salud general y seguir con los entrenamientos individuales realizados vía telemática.
- **Realización de acciones formativas** a todos los deportistas del presente Protocolo de Prevención, recalcando la obligatoriedad de su seguimiento de forma escrupulosa.
- **Lavarse las manos con agua y jabón** de forma asidua (no dejar pasar más de 2 horas). Existen soluciones hidroalcohólicas para su uso en caso de no disponer de agua y jabón, que siempre deberá de ser prioritario.
- **Al toser o estornudar**, cubrirse la nariz y/o boca con la parte interior del codo y evitar tocarse la nariz, ojos y boca.
- **Evitar elementos que puedan dificultar una correcta higiene** de manos como por ejemplo el uso de anillos, pulseras, relojes de muñecas u otros adornos.
- **Evitar compartir teléfonos** y en caso de hacerlo, limpiarlos antes con desinfectante.

PROTOSCOLOS ALTO RENDIMIENTO

PROTOSCOLO CEAR VALENCIA

- **Se van a poner a disposición de los deportistas pañuelos o papel desechable** para eliminar las secreciones respiratorias. Se deberán tirar tras su uso a un depósito que se colocará específicamente para ello.
- Mantener, en la medida de lo posible, **las puertas abiertas** para evitar el contacto con manillas, pomos, ...
- **Se refuerzan las medidas de desinfección** de las zonas comunes, realizándose las mismas como mínimo dos veces al día. Habrá desinfectante en la instalación para su uso.
- **Se instalará cartelería** para informar de todas las medidas a adoptar en relación con el COVID-19.
- **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.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS

- **Se define un acceso exclusivo para la entrada y otro diferente para la salida.** Tanto en la entrada como en la salida se respetará la distancia de seguridad de 2 metros.
- **Se procederá a medir la temperatura en la entrada a la instalación.**
- **Se definen grupos de trabajo**, teniendo los mismos un horario específico predefinido de entrenamiento tanto físico como técnico y de judo, realizándose los mismos de forma escalonada, sin interrelación entre los diferentes grupos.

PROTOSCOLO CEAR VALENCIA

- **Evitar saludos con contacto físico: abrazos, apretones de mano, ...**
- **Uso de los vestuarios:** en las fases iniciales se prohíbe el uso de estos, teniendo que venir cambiados de sus domicilios. Con posterioridad se establecerá un número de 4 personas máximo por cada estancia para poder acceder al vestuario, respetando en todo momento la distancia de 2 metros de seguridad.
- **Uso de duchas:** en las fases iniciales se prohíbe el uso de éstas. Cuando se realice con posterioridad en la instalación, se respetarán siempre la distancia de seguridad de 2 metros y no podrán estar más de 4 deportistas a la vez).
- **Uso de servicios (WC):** se mantendrá en todo momento la distancia mínima de seguridad de 2 metros.
- **Todas las visitas externas** están restringidas a excepción de aquellas estrictamente necesarias, siempre autorizadas por el responsable del CEAR.
- **Para los entrenamientos físicos:**
 - Se procederá a la **desinfección del material** antes y después de cada uso, por cada deportista que haga uso de este.
 - Se procederá a la **desinfección de la suela de las zapatillas** antes de iniciar la actividad.
 - Se respetará la distancia de **2 metros de separación** entre los atletas.
 - **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.
 - **Los deportistas no utilizarán simultáneamente ni de modo alterno el material.** Una vez un deportista ha comenzado a utilizar cualquier tipo de material no podrá ser utilizado por otro deportista hasta que éste haya sido correctamente desinfectado.
 - En caso de no poder respetar la distancia de 2 metros, **será obligado el uso de mascarillas y guantes.** Las mascarillas serán las homologadas para impedir la posible transmisión del virus y los guantes de látex, que serán tirados tras su uso al contenedor de pañuelos y papel desechable.

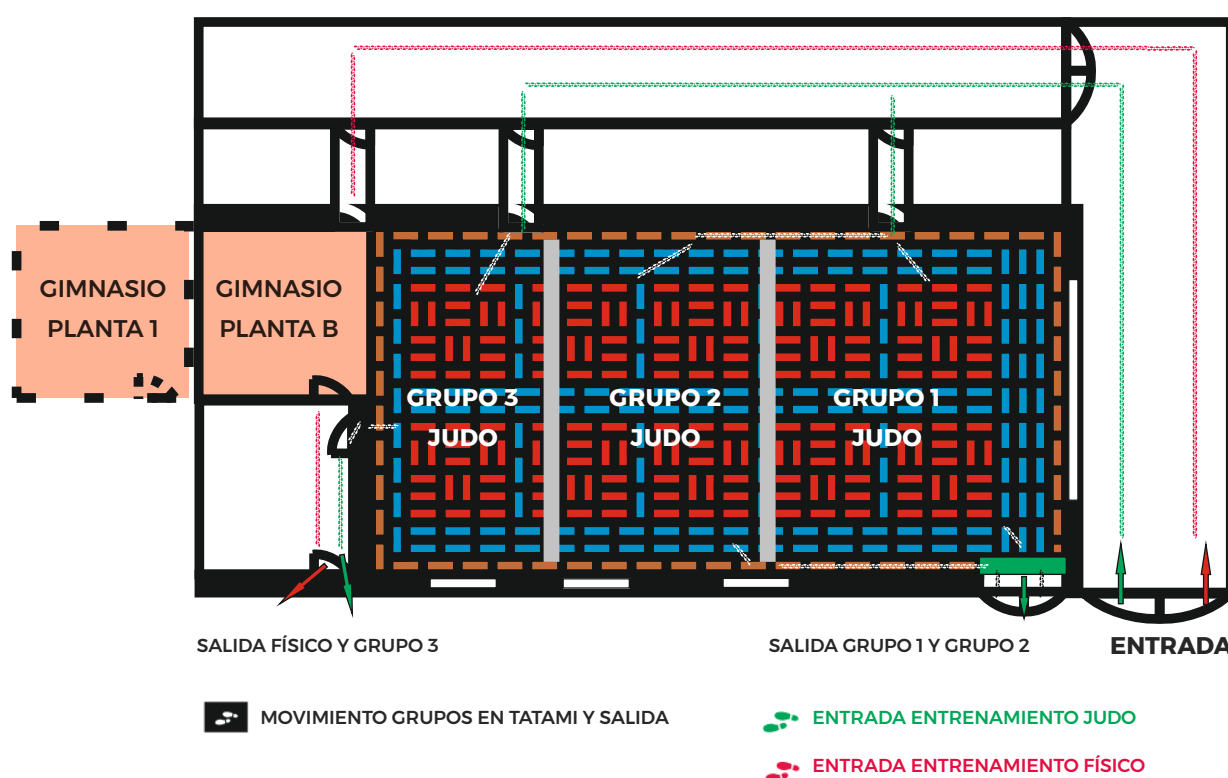
PROTOSCOLO CEAR VALENCIA

- **Limpieza de la instalación** cada vez que sea utilizada la misma. Se llevará un registro de los horarios de limpieza y desinfección.
- Se dispondrá en la instalación de **geles hidroalcohólicos** para su uso.
- **En los descansos se mantendrá la distancia mínima de seguridad de 2 metros.** Caso de no poder respetar la misma, será obligatorio el uso de mascarillas. Se evitará quitarse prendas. Caso de hacerlo, cada deportista tendrá consigo la misma y desinfectará las superficies que hayan podido estar en contacto con las mismas.
- **Cada deportista llevará una toalla** para su uso durante la actividad.
- **Cada deportista tendrá su propio bidón de bebida**, estando prohibido compartir el mismo. Es aconsejable la hidratación más frecuente.
- **Obligatoria la ducha tras la realización de la actividad.** Se realizará en el domicilio particular. Cuando se realice con posterioridad en la instalación, se respetarán siempre la distancia de seguridad de 2 metros y no podrán estar más de 4 deportistas a la vez).
- **Obligatorio el lavado de la ropa usada tras cada uso de esta.** Se realizará a 60º mínimo. Se procederá a su vez a la desinfección de los zapatos utilizados.
- **Para los entrenamientos técnicos y de judo:**
 - **Limpieza del tatami** antes y después de cada uso por cada grupo de trabajo.
 - Se dispondrá en la instalación de **geles hidroalcohólicos** para su uso.
 - Para la aireación y corriente de aire, **estarán en funcionamiento los ventiladores** de la instalación y estarán las puertas y ventanas abiertas
 - **Se habilitarán alrededor del tatami compartimentos individuales de 2 x 2 metros**, siendo éste el espacio individual en cada entrenamiento. Se procederá a su limpieza antes y al acabar la actividad.
 - Durante la primera fase, **los entrenamientos serán individuales**, respetando la distancia mínima de seguridad de 2 metros.

PROTOSCOLOS ALTO RENDIMIENTO

PROTOSCOLO CEAR VALENCIA

- **Posteriormente si iniciará el trabajo por parejas** (siempre la misma) y trabajo en grupos (que también serán fijos).
- Se establecen **los siguientes flujos de actuación** en el tatami.



- **Uso obligatorio de mascarillas y guantes.** Para los deportistas especialmente sensibles se usará a su vez pantallas protectoras o gafas.
- **En los descansos se mantendrá la distancia de seguridad de 2 metros.** Cada judoka se establecerá en el compartimento individual asignado separado con mampara. Se procederá a su limpieza antes y al acabar la actividad.
- **Se evitará quitarse el judogi.** Caso de hacerlo, cada deportista tendrá consigo el mismo y desinfectará las superficies que hayan podido estar en contacto con él.
- A la finalización de la práctica, **se procederá a la desinfección de los pies y manos** con gel hidroalcohólico.

PROTOSCOLO CEAR VALENCIA

- **Cada deportista llevará una toalla** para su uso durante la actividad.
- **Cada deportista tendrá su propio bidón de bebida**, estando prohibido compartir el mismo.
- **Obligatoria la ducha tras la realización de la actividad**. Se realizará en el domicilio particular. Cuando se realice con posterioridad en la instalación, se respetarán siempre la distancia de seguridad de 2 metros y no podrán estar más de 4 deportistas a la vez).
- **Obligatorio el lavado del judogi usado tras cada uso de este**. Se realizará a 60° mínimo. Se procederá a su vez a la desinfección de los zapatos utilizados.

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 y comunicar a los responsables del CEAR 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 CEAR**.



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.

