



**PROTOCOLO ACTUACIÓN CURSOS PREPARACIÓN EXAMEN
PASO DE GRADO JUDO / JIU-JITSU:
(Octubre – Noviembre 2020)**

1. ACCESO A LA INSTALACIÓN:

- a. Se establecerá aforo en las clases de acuerdo al espacio disponible.
- b. Será necesario el uso de mascarilla para acceder a la instalación.
- c. Las puertas de la instalación deberán estar abiertas para evitar el tener que tocarlas.
- d. Para evitar aglomeraciones, se recomienda llegar 5 minutos antes.
- e. El acceso se realizará de uno en uno.
- f. Solo podrán acceder acompañados a la instalación los menores o personas con discapacidad.

2. EN LA INSTALACIÓN:

- a. Se informará a los alumnos de la nueva situación y de los protocolos a seguir.
- b. **Prohibido** el uso de vestuarios / duchas.
- c. Disponibilidad de papeleras con pedal.
- d. Uso de gel hidroalcohólico. El profesor debe disponer siempre de un bote.
- e. Se respetará la distancia mínima de 2 metros.
- f. Reducción de la duración de las clases para la limpieza y desinfección del tatami / material entre clase y clase.
- i. Después de cada sesión y al menos dos veces al día, se realizará la desinfección del material utilizado.
- ii. La ropa de entrenamiento deberá ser lavada después de cada entrenamiento a una temperatura mínima de 60 grados.
- g. Señalizar con cinta adhesiva o marcas en el tatami el lugar donde se colocará cada deportista.

3. ANTES DE LA CLASE:

- a. Si el deportista tiene fiebre, tos irritativa o dificultad para respirar o ha estado en contacto con afectado por covid-19, éste deberá quedarse en casa y acudir al médico.
- b. Se acudirá al entrenamiento con el Judogui limpio (lavado a temperatura mínima de 60°)
- c. El deportista/entrenador **NO podrá hacer uso de los vestuarios** para cambiarse de ropa.
- d. Los bolsos de entrenamiento no se deberán dejar apilados. Cada bolso tendrá su espacio
- e. Para acceder a la instalación y dentro de la misma, el deportista/entrenador deberá llevar mascarilla hasta que entre al tatami. Una vez haya accedido al tatami, podrá quitarse la mascarilla.
- f. Se realizará **toma de temperatura a la entrada** a la instalación, antes del comienzo del entrenamiento.
- g. Todos los participantes en la clase (técnicos y deportistas), deberán limpiarse las manos y los pies con el gel hidroalcohólico antes de comenzar la clase. Se repetirá esta rutina si en algún momento se ausentara del tatami para acudir al baño.
- h. Evitar el uso de elementos que puedan dificultar la correcta higiene de manos como por ejemplo, relojes, anillos, pulseras...
- i. El calzado se dejará fuera del tatami o zona de entrenamiento y se evitará en todo momento el contacto del pie con el suelo exterior al tatami.
- j. El calzado no se dejará apilado. El calzado de cada asistente a clase tendrá su espacio.
- k. No se podrá compartir la botella de agua o la toalla. Cada alumno llevará su botella y su toalla.
- l. Caso de necesitar el uso de esparadrapo o vendaje, éste deberá ser propio.
- m. Los deportistas deberán entrar y salir del tatami de uno en uno, evitando el saludo.
- n. El profesor será el encargado de informarles para la correcta aplicación de las medidas.

4. DURANTE LA CLASE:

- a. El saludo al principio y al final de la clase se realizará teniendo en cuenta la distancia de seguridad entre los participantes (2 m)
- b. Se respetará la distancia de seguridad en todo momento, elaborando sesiones colectivas.
- c. Evitar tocarse ojos, nariz y boca.
- d. Todos los participantes en la clase (técnicos y deportistas), deberán limpiarse las manos y los pies con el gel hidroalcohólico antes de comenzar la clase. Se repetirá esta rutina si en algún momento se ausentara del tatami para acudir al baño.
- e. Para acceder a la instalación y dentro de la misma, el deportista/entrenador deberá llevar mascarilla hasta que entre al tatami. Una vez haya accedido al tatami, podrá quitarse la mascarilla.
- f. Se evitará quitarse el judogi en clase. Caso de hacerlo, cada deportista tendrá consigo el mismo y desinfectará las superficies que hayan podido estar en contacto con él.

5. DESPUES DE LA CLASE:

- a. Finalizada la clase, los alumnos **NO PODRÁN UTILIZAR LOS VESTUARIOS NI LAS DUCHAS**, por lo que tendrán que cambiarse en clase, manteniendo en todo momento la distancia de seguridad de 2 m.
- b. La salida de la sala se realizará por orden y de uno en uno.
- c. Los asistentes a la clase, deberán colocarse la mascarilla una vez salgan del tatami.
- d. **A la salida de clase, tanto los profesores como los alumnos, deberán limpiarse las manos y los pies con gel hidroalcohólico.**
- e. Se abandonará la instalación sin detenerse a hablar con otros usuarios.
- f. No está permitido quedarse en la instalación como espectador de otras actividades.
- g. La ropa de entrenamiento deberá ser lavada después de cada entrenamiento a temperatura mínima de 60 °

- h. El material usado en la clase, deberá ser desinfectado con productos recomendados para ello.

6. ENTRENAMIENTO EN EL TATAMI:

- a. Se respetarán los protocolos de distancias entre personas establecidas por las autoridades sanitarias.
- b. Se evitarán los saludos físicos.
- c. Se establecerán turnos de trabajo que permitan respetar esta distancia, procurando que la movilidad en el tatami sea la mínima posible. **Cada deportista deberá tener claro cuál es su espacio.**
- d. Durante el periodo de descanso, también deben respetarse las medidas de seguridad.
- e. El material no podrá ser utilizado simultáneamente ni de modo alterno por los deportistas. Una vez utilizado un material, éste debe ser correctamente desinfectado para que, una vez desinfectado, pueda ser utilizado por otro deportista.
- f. Se evitará compartir toalla, móvil, crono, etc...

Pamplona, 20 de octubre de 2020.