

## PROTOCOLO DE ACTUACIÓN PARA REALIZAR CLASES DE TAEKWONDO

### INICIO DE TEMPORADA SEPTIEMBRE 2020- FASE NUEVA NORMALIDAD

Desde la Federación Navarra de Taekwondo, presentamos propuesta de protocolo a aplicar por los clubes navarros de Taekwondo. CONTEMPLA los mínimos requisitos a cumplir, para iniciar las clases en la nueva normalidad 14 septiembre 2020.

Objetivo Principal: preservar la salud de nuestros deportistas y técnicos.

Su aplicación GARANTIZA LA CONTINUIDAD DE LA PRÁCTICA DE NUESTRO DEPORTE, EN LAS MEJORES CONDICIONES DE SEGURIDAD FRENTE A LA PANDEMIA, CUMPLIENDO CON LA NORMATIVA SANITARIA EN VIGOR. SERÁ ACTUALIZADO EN FUNCIÓN DE LA NORMATIVA SANITARIA.

El protocolo que relacionamos, va dirigido exclusivamente a la sala de taekwondo, entendiéndose que ACCESO, SALIDA DE LA INSTALACIÓN, VESTUARIOS, TAQUILLAS, PASILLOS, ETC, es responsabilidad de la dirección y gestión de cada Instalación.

#### **PROPUESTA DE NORMAS A SEGUIR DENTRO DE LA SALA DE TAEKWONDO:**

##### **Para el acceso a la Sala:**

- La sala se VENTILARÁ antes y después de cada clase. MUY IMPORTANTE.
- Adecuación de la SALA a nuestro suelo tatami: la distancia obligatoria de separación por persona, según nueva normativa para Artes Marciales (10m<sup>2</sup>).
- Facilitamos un modelo:
  - \*Para entrenamiento sin contacto (calentamiento, técnicas, estiramientos...) Las zonas podrán estar delimitadas de la siguiente forma: 4 planchas de 1 m, más un pasillo de planchas alrededor (compartiendo 1 metro con el espacio contiguo).
  - \*En el caso del combate: (oposición real y/o contacto) la delimitación de la zona será de 20 m<sup>2</sup> por pareja, (10m<sup>2</sup> por persona).
- La sala dispondrá de desinfectante para manos, pies y material deportivo.
- Garantizaremos la desinfección del material después de cada uso. VOLVIENDO A desinfectar, si dentro de un ejercicio se cambia el usuario.



##### **Responsabilidad del Técnico:**

- Antes del comienzo de la temporada, comprobará que todos sus alumnos hayan entregado y firmado, el documento de información y cumplimiento de las medidas de seguridad-covid. (Adjuntamos plantilla).
- A la entrada de la sala se deberá garantizar las desinfecciones manos y pies de los deportistas, la ventilación y la desinfección del material.
- Antes del inicio de la sesión, se deberá RECORDAR a los alumnos, de las medidas de seguridad a llevar a cabo (distancia de seguridad, desinfección, etc.)
- Los técnicos de Taekwondo llevarán mascarilla, cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad de 1,5m. Aconsejamos su uso continuo, para evitar contagios en los técnicos que acarrearía como consecuencia, el cese de la actividad.
- Se podrán realizar ejercicios por parejas, en la medida de lo posible, garantizar las mismas parejas de trabajo.
- Mantener informada a la federación si se diesen casos de COVID, en el club.
- Educar a nuestros deportistas en cómo actuar en caso de sentir síntomas: Llamar inmediatamente al centro de salud, e informar al técnico.

### **Los Deportistas:**

- Acceder a la sala de entrenamiento con lo imprescindible, minimizando los focos de contagio, LA TOALLA Y EL AGUA SON DE USO propio, no se comparten.
- El uso o no de mascarilla durante la sesión, **lo determina el profesor**, recomendando desde la federación su uso en ejercicios de baja intensidad.
- Para guardar las mascarillas, disponer de una funda (sobre, caja...) donde guardarlas en el momento que no se usen. EN NINGÚN MOMENTO SE DEJARÁN DESPROTEGIDAS EN EL AREA DE ENTRENO.
- Mantener informado a su técnico si se diesen casos de COVID, propio, de convivientes, familiares y/o compañeros y/o amigos.

Pamplona, 7 de septiembre de 2020.