

REAPERTURA DEL JUDO CLUB SAN IGNACIO

PROTOCOLO DE ACCESO

- Los deportistas deberán llegar 10 minutos antes de la hora de entrenamiento para evitar aglomeraciones en la entrada, las puertas se mantendrán abiertas, pasando de uno en uno y manteniendo el 1,5 m de distancia de separación en la fila de acceso.
- El acceso a las instalaciones se realizará con mascarilla, que no podrá ser retirada hasta estar en la zona individual de entrenamiento y así lo indique el responsable.
- Previo al acceso, los deportistas deberán pasar por la alfombra de desinfección de calzado, tomarse la temperatura y lavarse las manos con gel hidroalcohólico.
- Para la toma de temperatura, se utilizará un termómetro sin contacto no pudiendo superarse la temperatura de 37,2 grados, quienes superen esa temperatura NO podrán acceder a las instalaciones.
- Se prohibirá el acceso a deportistas con síntomas del COVID 19, que hayan estado en contacto con personas contagiadas.
- Se dispondrá de dosificadores de gel hidroalcohólico en vestuarios y tatami.
- Es obligatorio el uso de toalla personal e intransferible para el secado del sudor mientras se realiza la actividad.
- Los deportistas traerán su propio botellín de agua, que no podrán compartir.
- Está prohibido el uso de las duchas salvo estricta necesidad, con lo cual permanecerán cerradas.
- Entre clases se dejará un tiempo de 15 minutos para limpieza y desinfección del material utilizado.

AFORO Y DISTRIBUCIÓN

- Se establecerá un aforo máximo de deportistas, atendiendo a las recomendaciones de los organismos competentes, no superando el 60% del aforo total y respetando las distancias de seguridad de 1,5 m.
- Por tanto, teniendo en cuenta las medidas del tatami y el aforo de la sala, se permitirá el acceso a grupos de 13 personas (12 deportistas + Entrenador) disponiendo cada uno de una zona de ejercicio individual de 3m2.

ENTRENAMIENTO

- Cada deportista dispondrá de 3m2 para realizar ejercicios individuales.
- Los ejercicios se realizarán sin material o con material individual con su posterior desinfección.
- Se evitará el contacto, siempre que sea posible.
- Durante el entrenamiento por parejas se llevará la mascarilla puesta.
- Se formará un grupo estable, con subgrupos de 4 ó 6 personas.
- Se promoverá el lavado frecuente de manos.
- El tatami será desinfectado después de cada sesión.

FINALIZACIÓN DE LA SESIÓN

- Para la salida del tatami se hará por orden y con la distancia de seguridad.
- Al salir, se lavarán las manos con hidrogel.
- Se abandonarán las instalaciones sin detenerse a hablar con otros deportistas.
- Prohibido quedarse como espectador y se procurará no colapsar los accesos de entrada y salida.