



# JUDO CLUB SAN IGNACIO

## PROTOCOLO DE ACTUACIÓN DEL JUDO CLUB SAN IGNACIO FRENTE AL COVID-19

TEMPORADA 2020-21

# ÍNDICE



**p.3**

## **ACCESO Y SALIDA AL GIMNASIO**

- Hora de llegada
- Acceso al gimnasio
- Uso de vestuarios
- Salida del vestuario

**p.6**

## **AFORO, DISTRIBUCIÓN Y ZONAS DE TRABAJO**

- Aforo
- Distribución y zonas de trabajo

**p.9**

## **ENTRENAMIENTO**

- Equipamiento necesario
- Funcionamiento
- Fin de la sesión

# ACCESO Y SALIDA AL GIMNASIO

## Hora de llegada

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.

## Acceso al gimnasio

1- **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 la responsable.

2- Previo al acceso, los deportistas deberán **pasar por la alfombra de desinfección de calzado**, se les **realizará la toma de temperatura** y deberán **lavarse las manos** con gel hidroalcohólico.



## ACCESO Y SALIDA AL GIMNASIO

3- 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**. La medición de la temperatura será realizada por la responsable del club.



***No tendrán permiso para acceder aquellas/os deportistas con síntomas del COVID 19 o que hayan estado en contacto con personas contagiadas.***

### Uso del vestuario

1- El **aforo máximo es de 6 personas de forma simultánea** en cada vestuario. El vestuario solo puede utilizarse para terminar de ponerse el kimono y dejar la mochila y calzado.

2- Intentarán dividirse los vestuarios por sexo pero en caso de que existan mayor cantidad de deportistas de un sexo, el uso se regulará de la siguiente manera:

a- Entrarán las primeras seis personas de un mismo sexo y se quedarán esperando las personas restantes del mismo sexo. En el otro vestuario se cambiarán las personas del otro sexo, donde sobrarán espacios.

b- Una vez hayan terminado de cambiarse y de acceder al tatami, el resto de deportistas entrarán a cambiarse en el vestuario donde sobran huecos.

c- Se actuará de la misma manera al finalizar la sesión.

## **ACCESO Y SALIDA AL GIMNASIO**

3- **Se debe respetar la distancia de seguridad** en los vestuarios, pudiéndose **utilizar sólo las zonas señaladas** de los bancos.

4- **No está permitido el uso de las duchas**, Salvo casos justificados de extrema necesidad.

### **Protocolo de salida**

1- La **salida se realizará de forma escalonada**, no pudiéndose de nuevo superar el aforo **máximo de 6 personas por vestuario**. En caso de haber más personas se realizará por turnos según lo indicado en el punto 2 de Uso de Vestuarios

2- A la salida los deportistas deberán lavarse las manos con hidrogel.

3- Se abandonarán las instalaciones sin detenerse a hablar con otros deportistas.

4- Prohibido quedarse como espectador y se procurará no colapsar los accesos de entrada y salida.

5- **Entre clases se dejará un tiempo de 15 minutos para limpieza y desinfección tanto del espacio como del material utilizado.**



# AFORO, DISTRIBUCIÓN Y ZONAS DE TRABAJO

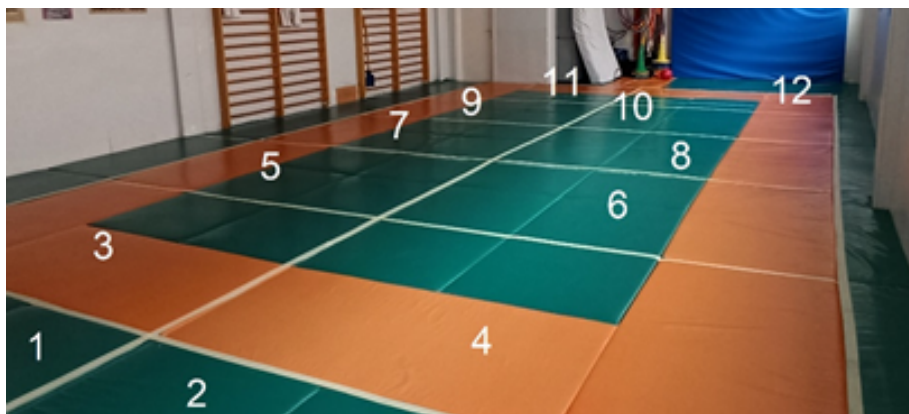
## Aforo

1- Se establecerá un **aforo máximo de deportistas**, atendiendo a las recomendaciones de los organismos competentes y teniendo en cuenta, además, las características del espacio donde se desarrolla la actividad; en todo caso, no se superará el 60% del aforo total y se respetarán las distancias mínimas de seguridad de 1,5 m.

2- 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)**.

## Distribución y zonas de trabajo

1- Cada deportista dispondrá de una **zona de trabajo individual de 6m<sup>2</sup>** marcada en el suelo con cintas. **Su zona de trabajo será la misma durante toda la temporada o hasta que se decidan cambios estratégicos para una mejora en el desarrollo de los entrenamientos**



## AFORO, DISTRIBUCIÓN Y ZONAS DE TRABAJO

2- Se reserva **la zona de la pared** donde están ubicadas las espalderas para colocar **los objetos personales (botella y toalla)**. Esta zona dispone de 12 marcas, una para cada deportista. **El lugar donde se depositen los objetos personales será el mismo para cada deportista durante toda la temporada.**



3- Cuando el trabajo se realice **por parejas**, cada pareja **podrá utilizar las 2 zonas individuales de ambos deportistas**. A este respecto:

- a- Los grupos de 4 personas creados se ubicarán en las zonas más próximas entre ellos.
- b- Dependiendo del trabajo a realizar las parejas se formarán con su compañero/a de enfrente (para desplazamientos más largos) o con su compañero/a de al lado (para ejercicios con desplazamientos en todas direcciones).

## AFORO, DISTRIBUCIÓN Y ZONAS DE TRABAJO

4- Para la **práctica de randori** se han habilitado **4 espacios**, pudiendo realizar randoris hasta 4 parejas de forma simultánea. Las personas restantes tienen habilitada **una zona en la pared de las puertas de los vestuarios como espacio de descanso**, donde debe guardarse la distancia física mínima de seguridad.

a- Dentro de la **zona de descanso** habrá **tres espacios delimitados de 4m<sup>2</sup> (dos colchonetas)**, una por cada grupo estable, dejando espacio para poder acceder a los vestuarios, si fuera necesario. **El uso de vestuarios será común para ambos sexos** y deberá utilizarse en cada momento el vestuario que facilite el correcto funcionamiento de este protocolo.

b- Para poder respetar cada espacio de descanso, en ningún caso podrá estar **el grupo estable al completo descansando**.





# ENTRENAMIENTO

## Equipamiento necesario para las sesiones

- Es **obligatorio el uso de toalla personal e intransferible** para el secado del sudor mientras se realiza la actividad.
- Los deportistas deberán traer su propio botellín de agua, este no podrá ser compartido. Tampoco estará permitido beber desde los grifos, si rellenar los botellines.
- Para la práctica deportiva por parejas **será obligatorio el uso de mascarilla**. Deberán utilizarse mascarillas **apropiadas para la práctica deportiva**, las cuales tengan una **buena fijación a la cara** y no se deslicen durante la práctica. La mascarilla debe ser lavada tras cada entrenamiento.

***Quedan por tanto descartadas las mascarillas quirúrgicas o cualquier mascarilla que no quede completamente fijada a la cara.***

- Se pide a los deportistas utilizar (en la medida de lo posible) judogis distintos para cada sesión o limpiar y ventilar los mismos.
- Es un acto de responsabilidad de cada deportista acudir a la sesión con el traje limpio y así evitar peligros para sus compañeros/as.



# ENTRENAMIENTO

## Funcionamiento de los entrenamientos

- Durante **la práctica individual** está permitida la retirada de la mascarilla, dejando la misma dentro de la zona habilitada para cada deportista.
- Los ejercicios se realizarán **sin material o con material individual** con su posterior desinfección.
- Para los ejercicios **por parejas** será **obligatorio el uso de la mascarilla**.
- Durante los **descansos**, los deportistas deberán estar **en sus zonas de trabajo individual o en las zonas habilitadas** para el descanso durante el trabajo de randori. Es obligatorio en estos momentos el uso de mascarilla. **No está permitida la libre circulación por la sala.**
- El trabajo por parejas se realizará con grupos estables, que aumentarán su número de forma progresiva durante la temporada hasta un máximo de 6 personas.
- Se promoverá **el lavado frecuente de manos**, para lo cual se dispondrá de dispensadores de gel en la sala.
- Las y los deportistas **desinfectarán su zona** de trabajo individual, de forma **previa al trabajo por parejas**.



TRABAJO INDIVIDUAL  
SIN MASCARILLA



TRABAJO POR PAREJAS  
CON MASCARILLA

# ENTRENAMIENTO

## Finalización de la sesión de entrenamiento

- La salida del tatami se realizará en orden y manteniendo la distancia de seguridad.
- Al salir, los deportistas se lavarán las manos con hidrogel.
- En caso de tener que usar el vestuario para cambiarse, no podrán estar en ningún otro lugar que no sea la zona individual para cambiarse designada.
- Se abandonarán las instalaciones sin detenerse a hablar con otros deportistas.
- Está prohibido quedarse como espectador y se procurará no colapsar los accesos de entrada y salida.