

## **PROPUESTAS PARA LA VUELTA A LA NORMALIDAD, DIRIGIDA A TODOS LOS CENTROS DEPORTIVOS HOMOLOGADOS DE LA FEDERACIÓN VALENCIANA DE JUDO.**

**La Federación Valenciana está trabajando, elaborando una propuesta, las cuales 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.**

Vamos a proponer medidas de prevención generales para llevar a cabo en nuestros centros deportivos y clubs, donde se aglutinan numerosas personas, donde se interacciona con el resto de los usuarios, se comparte material, vestuarios, duchas... Necesitamos volver a recuperar lo antes posible la actividad formativa y deportiva de judo y deportes asociados, de los centros homologados por la federación valenciana. Lo que nos motiva es poder devolver la confianza a nuestro sector que se ha visto afectado por esta crisis sanitaria. A la espera de que se elabore un protocolo sanitario de retorno a nuestras disciplinas deportivas, es necesario que cada uno de nosotros desde nuestro ámbito, desarrollemos medidas y recomendaciones para establecer las pautas de una reapertura segura y responsable. Por el momento, y teniendo en cuenta las medidas sanitarias establecidas, se identifican:

### **MEDIDAS DE GESTION DE AFORO O DISTANCIAMIENTO SOCIAL**

- ✓ LIMITAR EL AFORO. Limitar el aforo de los gimnasios conforme a las recomendaciones de las autoridades sanitarias según las fases desescalada. (Al menos 1 persona por cada 4m<sup>2</sup>)
- ✓ RESERVA DE SALAS Y HORARIOS. Uso de aplicaciones, correo electrónico, por llamada o por whatsapp, para reservar clases o asistencia a las distintas salas del centro para evitar la masificación.
- ✓ PERMANENCIA MÁXIMA. Establecer una permanencia máxima en el local de 60 a 90, depende del turno que se quiera establecer. Sería interesante que minutos antes de finalizar el turno, avisar por megafonía
- ✓ ACCESO. Acceso con pulsera o tarjeta, o mediante identificación en el sistema del centro. Si el acceso se tiene que realizar mediante huella dactilar, disponer de una botella de hidrogel (concentración mínima del 70%).
- ✓ CUOTAS. Recomendable el uso de pagos a través de bizum, cargo en cuenta, tarjeta de crédito (a ser posible contactless). Por último, se podría aceptar dinero en efectivo, pero siempre intentando llevar el dinero justo.
- ✓ CIRCULACIÓN CLIENTES Y CLIENTAS. Señalización en el suelo del sentido de circulación de las personas. En las clases colectivas sería interesante marcar con alguna señal donde se deben de colocar las personas para cumplir la distancia de seguridad.
- ✓ CUMPLIR NORMAS ESTABLECIDAS. Hay que recordar que para poder acceder al centro hay que cumplir las normas establecidas por el centro.
- ✓ MAMPARAS. Instalación de mamparas de metacrilato en la recepción.

### **MEDIDAS DE CONTROL DE SALUD**

- ✓ TEMPERATURA CORPORAL. Tomar la temperatura a la entrada del centro.

**PROPUESTAS PARA LA VUELTA A LA NORMALIDAD, DIRIGIDA A  
TODOS LOS CENTROS DEPORTIVOS HOMOLOGADOS DE LA  
FEDERACIÓN VALENCIANA DE JUDO.**

- ✓ CONTROL DE CLIENTES. Identificar a nuestros clientes y clientas para tener un mayor control, el software que se suele utilizar.
- ✓ MASCARILLAS, GUANTES y TOALLAS. Todo el personal deberá trabajar con mascarilla y guantes. Toallas obligatorias durante la estancia.
- ✓ ENSERES PERSONALES. No prestar enseres personales. No coger objetos personales de ningún cliente en el caso de no llevar la moneda para la taquilla.
- ✓ MONITORIZAR AFLUENCIA. Sería interesante avisar a nuestros clientes y clientas, con un gráfico de la afluencia, y recomendar que usen el centro en hora punta.

**MEDIDAS HIGIENICAS**

- ✓ LIMPIEZA DE SALAS, VENTILACIÓN Y DESINFECCIÓN. Establecer unos protocolos de limpieza y desinfección de las salas y de la maquinaria utilizada, mínimo dos veces diarias. Que los alumnos se encarguen de desinfectar el espacio que han ocupado durante el entrenamiento. Tener encendido durante las 24 horas el sistema de renovación y ventilación del aire.
- ✓ REGISTRO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN. Registrar los horarios de limpieza, así como la firma de la persona responsable, este registro debe estar visible al cliente y la clienta.
- ✓ HORARIOS. Establecer un horario decidido por el centro, en el que es recomendable realizar limpieza y desinfección de las salas entre un turno y otro.
- ✓ UNIFORMES PERSONAL. Se recomienda al personal lavar el Judogui y la ropa de trabajo diariamente a más de 60 grados.
- ✓ DOSIFICADORES HIDROGEL DESINFECTANTE. En todas las áreas del centro, de hidrogel desinfectante con un mínimo del 70% de concentración.
- ✓ AVISOS. Recordar en la recepción las medidas de higiene marcadas por gerencia, así como la obligatoriedad de lavarse las manos al entrar y salir.
- ✓ DESINFECCIÓN CALZADO. Instalar una bandeja de desinfección para la suela del calzado o alfombra en el suelo con hipoclorito diluido en la entrada de las instalaciones. Descalzarse a la entrada de los centros, introducir el calzado en una bolsa de plástico y cerrarla.
- ✓ Portar dos toallas, una para el sudor y otra para ponerla en la zona de trabajo.
- ✓ Uso de TRAINING MASK, podemos motivar al alumnado mediante entrenamientos con déficit de oxígeno, al mismo tiempo están protegiendo a sus compañeros:

**PROPUESTAS PARA LA VUELTA A LA NORMALIDAD, DIRIGIDA A TODOS LOS CENTROS DEPORTIVOS HOMOLOGADOS DE LA FEDERACIÓN VALENCIANA DE JUDO.**



Son mascararas resistentes el contacto y pensadas para la práctica deportiva, por lo tanto, es la opción más cómoda para que el judoka se acostumbra a portarla durante los siguientes meses. Acostumbrándose a lavarla a diario con el judogi.

- ✓ Guantes tipo crossfit, guantes versátiles que cubren la totalidad de la mano, muy cómodos para realizar kumikata (en un futuro) y coger cualquier elemento. Recordar al alumnado que no se toquen la cara con dichos guantes, tienen para ello una toalla.



**MEDIDAS DE USO DE VESTUARIOS Y ASEOS.**

- ✓ RETIRADA DE ELEMENTOS INDIVIDUALES. Se retirará del servicio colectivo los secadores, así como cualquier otro servicio de uso colectivo. Solo se utilizarán los enseres que traiga el cliente o clienta.
- ✓ DUCHAS. No estará permitido el uso de duchas comunitarias. Las duchas en cabinas cerradas e individuales se podrían usar tras las dos primeras semanas de cierre de los vestuarios al abrir el centro.
- ✓ ASIENTOS. Instalar pegatinas o marcadores del espacio de cada cliente, marcando la distancia social entre clientes y clientas.
- ✓ TAQUILLAS. Precintar las taquillas que por proximidad con otras no deberían usarse y dejar disponibles

**PROPUESTAS PARA LA VUELTA A LA NORMALIDAD, DIRIGIDA A TODOS LOS CENTROS DEPORTIVOS HOMOLOGADOS DE LA FEDERACIÓN VALENCIANA DE JUDO.**

- ✓ DISPENSADORES DE AGUA. Precintado de fuentes de agua. Uso de botellas individuales de agua.

**MEDIDAS CLASES DIRIGIDAS Y PROTECCIÓN INDIVIDUAL.**

- ✓ MARCAR ESPACIOS. Dibujar o marcar cuadrículas en el suelo de las salas que marquen la distancia de seguridad marcada por el gobierno.
- ✓ DESINFECCIÓN MATERIAL. Al finalizar la clase, el entrenador/a mostrará a los usuarios y usuarias como desinfectar el material para dejarlo desinfectado para los siguientes clientes y clientes. Se recomienda facilitar productos de limpieza y desinfección.
- ✓ SEPARACIÓN MATERIAL DESINFECTADO. Señalar y separar el material desinfectado y limpio del que ha sido usado y todavía no desinfectado. Sería adecuado señalarlo y marcarlo con carteles.
- ✓ VESTIMENTA DEPORTIVA. Obligatorio el uso de Judogui personal limpio diariamente, recomendable el uso de mascarillas y muñequeras para el sudor.
- ✓ ENTRADA A LA SALA Y DESINFECCIÓN DE PIES. Bandeja de desinfección para los pies o alfombras de suelo con hipoclorito diluido en la entrada a la sala.
- ✓ LIMPIEZA DEL TATAMI. antes y después de cada uso por cada grupo de trabajo.
- ✓ DEPURACION DEL AIRE. Para la aireación y corriente de aire, estarán en funcionamiento los ventiladores de la instalación y estarán las puertas y ventanas abiertas.
- ✓ USO DE MASCARILLAS. Caso de no poder respetar la distancia de 2 metros, será obligado el uso de mascarillas y guantes. Las mascarillas serán FFP2 o KN95 y los guantes de látex, que serán tirados tras su uso al contenedor de pañuelos y papel desechable.
- ✓ DESCANSOS. 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.
- ✓ HIDRATACION. Cada deportista tendrá su propio bidón de bebida, estando prohibido compartir el mismo. Es aconsejable la hidratación más frecuente.

Contemplando todas estas medidas de control, proponemos fases para la desescalada considerando las pautas y tiempos marcados por el gobierno, siendo prioritario recuperar la actividad deportiva de manera progresiva.

Tendremos en cuenta siempre en todas las fases las anteriores medidas a adoptar para que cumplan de forma exhaustiva por nuestros gerentes, docentes y deportistas.

# **PROPUESTAS PARA LA VUELTA A LA NORMALIDAD, DIRIGIDA A TODOS LOS CENTROS DEPORTIVOS HOMOLOGADOS DE LA FEDERACIÓN VALENCIANA DE JUDO.**

## **ENTRENAMIENTOS TECNICOS DE JUDO Y DISPLINAS ASOCIADAS**

### **PRIMERA FASE:**

Durante la primera fase, la actividad se iniciará en el centro deportivo. los entrenamientos serán de manera escalonada de los deportistas de manera individual y con cita previa. El alumnado también podrá entrenar de manera autónoma en espacios abiertos, fomentar el entrenamiento virtual guiado, el judoka entrene desde su casa en un espacio abierto bajo la tutela de su entrenador.

Se respetará la distancia mínima de seguridad de 2 metros, teniendo un espacio mínimo de 4m2.

Sera la primera toma de contacto con las técnicas de judo de los deportistas tras el confinamiento, priorizar trabajo de tandoku renshu: trabajos de coordinación pies-manos, trabajos de "sombra" frente al espejo, trabajo a guardia cambiada, trabajo técnico y tactico en solitario, trabajo de visualización (videos) de las técnicas las cuales pretendo mejorar e introducir en la nueva temporada (mitori geiko).

Priorizaremos el trabajo físico aplicado al judo.

Participaran primero en esta fase los deportistas que mayores de 15 años.

### **SEGUNDA FASE:**

Posteriormente si iniciará el trabajo por parejas (siempre la misma Y SI PUEDE SER DEL MISMO NUCLEO FAMILIAR) y trabajo en grupos (que también serán fijos). En caso de que se produjera un contagio siempre sería como máximo, 1/1., de tal forma que sería fácil evitar la propagación.

En nuestras sesiones seguiremos priorizando el trabajo de tandoku renshu y preparación física con transferencia a nuestro deporte.

Se realizarán reserva con cita previa y se cumplirá con el mínimo de aforo establecido por las autoridades competentes.

Cuando iniciemos la segunda fase, empezaremos también con los niños/as menores de 15, emprendiendo su entrenamiento desde la primera fase de forma desescalada.

### **TERCERA FASE:**

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 volviendo a la normalidad de la actividad, persistiendo exhaustivamente en la medida de control y respetando siempre los plazos aconsejados por las autoridades sanitarias.

Para el desarrollo del combate será obligatorio el uso de las TRAINING MASK Y GUANTES TIPO CROSSFIT.

Los menores de 15 años empezarán la segunda fase.

### **CUARTA FASE:**

## **PROPUESTAS PARA LA VUELTA A LA NORMALIDAD, DIRIGIDA A TODOS LOS CENTROS DEPORTIVOS HOMOLOGADOS DE LA FEDERACIÓN VALENCIANA DE JUDO.**

Se iniciarán las actividades deportivas marcadas por las federaciones competentes.

Los menores de 15 años iniciaran la tercera fase.

### **ENTRENAMIENTOS FISICO.**

#### **PRIMERA FASE:**

Se realizará al aire libre de manera individual, buscaremos espacios abiertos cercanos al lugar de entrenamiento. Todo el trabajo será individual y tutelado por el entrenador de forma virtual o presencial, manteniendo siempre una distancia de seguridad de unos 10 metros entre los compañeros y el profesor.

#### **SEGUNDA FASE:**

Se realizará en la sala de entrenamiento. Se realizarán de manera escalonada con reserva con cita previa y se cumplirá con el mínimo de aforo establecido por las autoridades competentes. Continuamos con grupos reducidos, a poder ser el grupo se mantiene desde la PRIMERA FASE, ofertaremos mayor número de horas en nuestros centros para que todo el alumnado tenga cabida desde primera hora de la mañana. Una App de reservas será la forma mas cómoda de organizar dichos grupos y reservar tu plaza de entrenamiento. Las familias que no quieran retornar a un entrenamiento en las instalaciones deportivas, se les ofertará el continuar en la fase Primera, manteniendo los grupos reducidos y los entrenamientos al aire libre.

El judoka se encargará de desinfectar todo material que haya utilizado durante la sesión, cada judoka tendrá su material y su lugar en la sala de entrenamiento, es decir, el material se dividirá por grupos de trabajo, de manera que no todo el material pasa por todas las manos.

### **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.
- El deportista debe asegurarse que se está libre de cualquier síntoma de contagio antes de incorporarse a LOS CENTROS DEPORTIVOS.

**PROPUESTAS PARA LA VUELTA A LA NORMALIDAD, DIRIGIDA A  
TODOS LOS CENTROS DEPORTIVOS HOMOLOGADOS DE LA  
FEDERACIÓN VALENCIANA DE JUDO.**