

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN DEL CONTAGIO POR COVID-19 DEL CEAR DE JUDO DE VALENCIA

A continuación, se informa del protocolo de actuación del CEAR de Valencia para prevenir la expansión del COVID-19.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN GENERALES

- Estarán **sujetos a este protocolo** todas las personas con relación directa con el CEAR de Valencia (judocas, entrenadores, preparadores físicos,...) **asintomáticas** en relación con el COVID-19 y aquellas personas que habiendo sido **confirmadas hayan sido diagnosticados con posterioridad como negativos** (deberán aportar informes médicos y resultados de test realizados).
- Se plantearán la **realización de un Test** de anticuerpos y Test RT-PCR en la medida que se dispongan de ellos.
- Se continuará con las **acciones** ya iniciadas con las personas con relación directa con el CEAR DE VALENCIA vía entrevistas online preguntando por su **estado de salud general** y seguir con los **entrenamientos** individuales realizados **vía telemática**.
- Realización de **acciones formativas** a todos los deportistas del presente Protocolo de Prevención, recalcando la obligatoriedad de su seguimiento de forma escrupulosa.
- **Lavarse las manos** con agua y jabón de forma asidua (no dejar pasar más de 2 horas). Existen soluciones hidroalcohólicas para su uso en caso de no disponer de agua y jabón, que siempre deberá de ser prioritario.
- **Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y/o boca con la parte interior del codo y evitar tocarse la nariz, ojos y boca.**

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN DEL CONTAGIO POR COVID-19 DEL CEAR DE JUDO DE VALENCIA

- **Evitar elementos que puedan dificultar una correcta higiene de manos** como por ejemplo el uso de anillos, pulseras, relojes de muñecas u otros adornos.
- **Evitar compartir teléfonos** y en caso de hacerlo, limpiarlos antes con desinfectante.
- Se van a poner a disposición de los deportistas **pañuelos o papel desechable** para eliminar las secreciones respiratorias. Se deberán tirar tras su uso a un depósito que se colocará específicamente para ello.
- Mantener, en la medida de lo posible, las **puertas abiertas** para evitar el contacto con manillas, pomos, ...
- Se **refuerzan las medidas de desinfección** de las zonas comunes, realizándose las mismas como mínimo dos veces al día. Habrá desinfectante en la instalación para su uso.
- Se **instalará cartelería** para informar de todas las medidas a adoptar en relación con el COVID-19.
- 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. Se irá a la instalación **ya cambiados** (ropa para el entrenamiento físico o judogi en caso de entrenamiento técnico), con un **chándal por encima** en ambos casos. Al llegar, se procederá a **quitarse el chándal y los zapatos usados** en el desplazamiento en el lugar asignado para cada uno, que serán reutilizados a la vuelta.

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN DEL CONTAGIO POR COVID-19 DEL CEAR DE JUDO DE VALENCIA

MEDIDAS ORGANIZATIVAS

- Se define un **acceso exclusivo** para la entrada y otro diferente para la salida. Tanto en la entrada como en la salida se respetará la distancia de seguridad de **2 metros**.
- Se procederá a **medir la temperatura** en la entrada a la instalación.
- Se definen **grupos de trabajo**, teniendo los mismos un horario específico predefinido de entrenamiento tanto físico como técnico y de judo, realizándose los mismos de forma escalonada, sin interrelación entre los diferentes grupos.
- **Evitar saludos** con contacto físico: abrazos, apretones de mano, ...
- **Uso de los vestuarios:** en las fases iniciales **se prohíbe el uso** de estos, teniendo que venir cambiados de sus domicilios. Con posterioridad se establecerá un número de 4 personas máximo por cada estancia para poder acceder al vestuario, respetando en todo momento la distancia de 2 metros de seguridad.
- **Uso de duchas:** en las fases iniciales **se prohíbe** el uso de éstas. Cuando se realice con posterioridad en la instalación, se respetarán siempre la distancia de seguridad de 2 metros y no podrán estar más de 4 deportistas a la vez).
- **Uso de servicios (WC):** se mantendrá en todo momento la distancia mínima de seguridad de 2 metros.
- **Todas las visitas externas están restringidas** a excepción de aquellas estrictamente necesarias, siempre autorizadas por el responsable del CEAR.

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN DEL CONTAGIO POR COVID-19 DEL CEAR DE JUDO DE VALENCIA

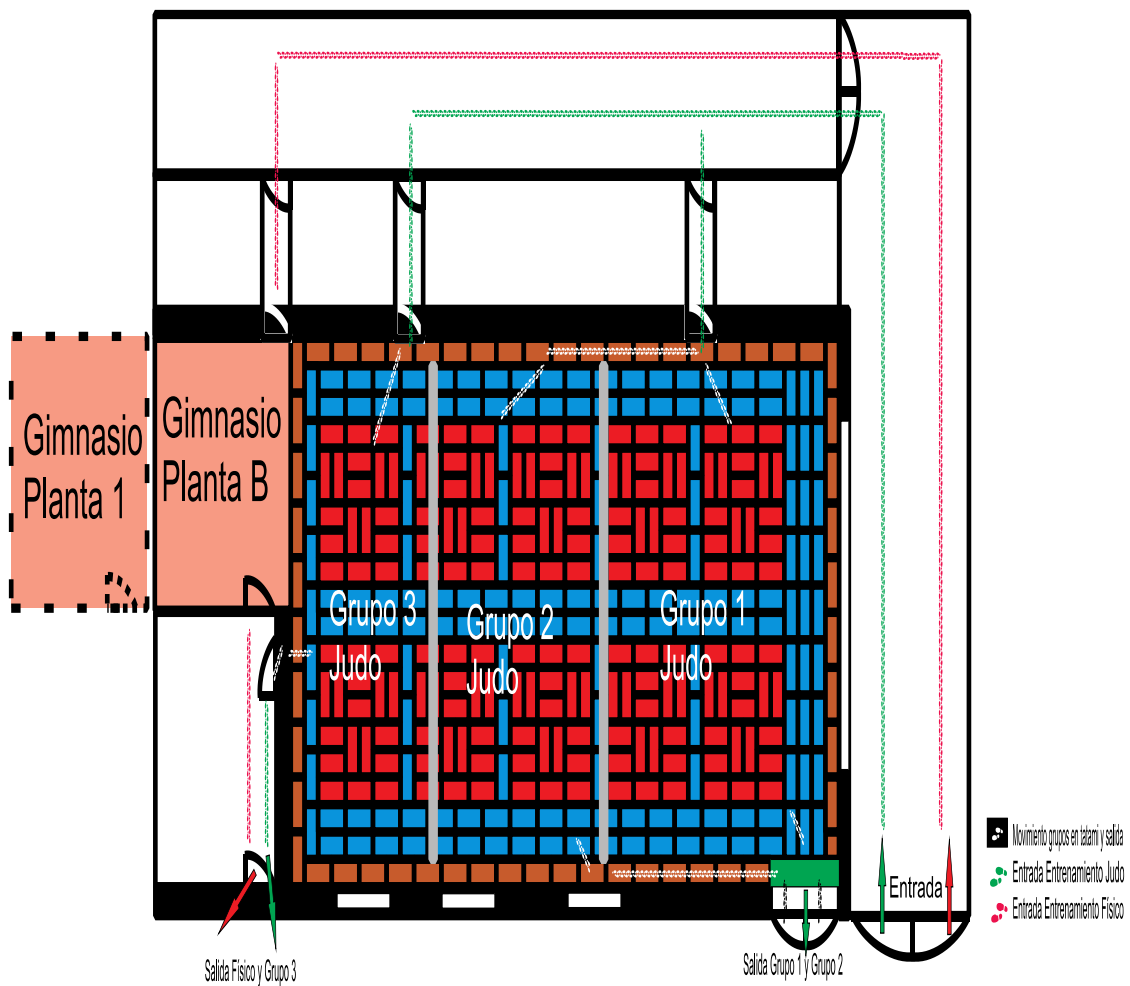
- Para los **entrenamientos físicos**:
 - Siempre que sea posible se **realizará al aire libre**.
 - Se procederá a la **desinfección del material** antes y después de cada uso, por cada deportista que haga uso de este.
 - Se procederá a la **desinfección de la suela** de las zapatillas antes de iniciar la actividad.
 - Se respetará la **distancia de 2 metros** de separación entre los atletas.
 - El **trabajo de fuerza** se realizará **individualmente**, respetando la distancia de seguridad y procediendo a la desinfección de cada una de las máquinas o el material utilizado, justo después de su utilización.
 - Los deportistas **no utilizarán simultáneamente ni de modo alterno el material**. Una vez un deportista ha comenzado a utilizar cualquier tipo de material no podrá ser utilizado por otro deportista hasta que éste haya sido correctamente desinfectado.
 - 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.
 - **Limpieza de la instalación** cada vez que sea utilizada la misma. Se llevará un registro de los horarios de limpieza y desinfección.
 - Se dispondrá en la instalación de **geles hidroalcohólicos** para su uso.
 - 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.

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN DEL CONTAGIO POR COVID-19 DEL CEAR DE JUDO DE VALENCIA

- Cada deportista llevará una **toalla** para su uso durante la actividad.
- Cada deportista tendrá su propio **bidón de bebida**, estando prohibido compartir el mismo. Es aconsejable la hidratación más frecuente.
- Obligatoria la **ducha** tras la realización de la actividad. Se realizará en el domicilio particular. Cuando se realice con posterioridad en la instalación, se respetarán siempre la distancia de seguridad de 2 metros y no podrán estar más de 4 deportistas a la vez).
- Obligatorio el **lavado de la ropa** usada tras cada uso de esta. Se realizará a 60 ° mínimo. Se procederá a su vez a la desinfección de los zapatos utilizados.
- Para los **entrenamientos técnicos y de judo**:
 - **Limpieza del tatami** antes y después de cada uso por cada grupo de trabajo.
 - Se dispondrá en la instalación de **geles hidroalcohólicos** para su uso.
 - Para la **aireación y corriente de aire**, estarán en funcionamiento los ventiladores de la instalación y estarán las puertas y ventanas abiertas
 - Se habilitarán alrededor del tatami **compartimentos individuales de 2 x 2 metros**, siendo éste el espacio individual en cada entrenamiento. Se procederá a su limpieza antes y al acabar la actividad.
 - Durante la **primera fase**, los entrenamientos serán **individuales**, respetando la distancia mínima de seguridad de 2 metros.
 - Posteriormente si iniciará el **trabajo por parejas** (siempre la misma) y trabajo en grupos (que también serán fijos).

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN DEL CONTAGIO POR COVID-19 DEL CEAR DE JUDO DE VALENCIA

- Se establecen los siguientes **flujos de actuación** en el tatami



PROTOCOLO DE PREVENCIÓN DEL CONTAGIO POR COVID-19 DEL CEAR DE JUDO DE VALENCIA

- Uso **obligatorio de mascarillas y guantes**. Para los **deportistas especialmente sensibles** se usará a su vez **pantallas protectoras o gafas**.
- En los **descansos** se mantendrá la distancia de seguridad de 2 metros. Cada judoka se establecerá en el **compartimento individual** asignado separado con **mampara**. Se procederá a su limpieza antes y al acabar la actividad.
- Se **evitará quitarse el judogi**. Caso de hacerlo, cada deportista tendrá consigo el mismo y desinfectará las superficies que hayan podido estar en contacto con él.
- A la **finalización de la práctica**, se procederá a la **desinfección de los pies y manos con gel hidroalcohólico**.
- Cada deportista llevará una **toalla** para su uso durante la actividad.
- Cada deportista tendrá su propio **bidón de bebida**, estando prohibido compartir el mismo.
- Obligatoria la **ducha** tras la realización de la actividad. Se realizará en el domicilio particular. Cuando se realice con posterioridad en la instalación, se respetarán siempre la distancia de seguridad de 2 metros y no podrán estar más de 4 deportistas a la vez).
- Obligatorio el **lavado del judogi** usado tras cada uso de este. Se realizará a 60 ° mínimo. Se procederá a su vez a la desinfección de los zapatos utilizados.

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN DEL CONTAGIO POR COVID-19 DEL CEAR DE JUDO DE VALENCIA

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. Se irá a la instalación **ya cambiados** (ropa para el entrenamiento físico o judogi en caso de entrenamiento técnico), con un **chándal por encima** en ambos casos. Al llegar, se procederá a **quitarse el chándal y los zapatos usados** en el desplazamiento en el lugar asignado para cada uno, que serán reutilizados a la vuelta.
- El deportista debe asegurarse que se está libre de cualquier síntoma de contagio antes de incorporarse al CEAR.