



# GUÍA PRÁCTICA DE DESESCALONAMIENTO PREVENCIÓN COVID-19 ENTRENAMIENTOS

---

## JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS



FEDERACIÓN DE JUDO Y D.A.  
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Aprobado por Resolución de 14 de septiembre de 2020 por la Dirección General de Deportes de la Consejería de Cultura, Política Llingüística y Turismo

Documento vigente desde el 15 de septiembre de 2020

## CONSIDERACIONES PREVIAS

A modo de recordatorio y tal y como establece el punto 2 del Anexo de la Resolución de 14 de julio de 2020, de la Consejería de Salud, por la que se adoptan medidas urgentes de prevención, contención y coordinación necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 (BOPA 14-VII-2020) se recomienda cancelar o posponer cualquier actividad que no sea considerada fundamental y que pudiera ser postergable. El riesgo cero de transmisión de la COVID-19 no existe y, por ello, aquellas actividades que no sean consideradas imprescindibles por los diferentes sectores u organizaciones debería ser aplazadas hasta que mejore la situación epidemiológica.

Al ser el Judo un deporte de contacto estrecho que entraña un riesgo muy alto de transmisión de la infección, se deberá cumplir de manera estricta todas las medidas de prevención y control de la infección de señaladas en el presente protocolo. De manera especial, no se recomienda que personas mayores de 60 años o condiciones físicas que les hacen vulnerables al COVID-19 participen en actividades de entrenamiento relacionadas con el Judo.

Las actividades a las que hace referencia este protocolo están supeditadas a la situación epidemiológica, que puede ser cambiante y determinar la suspensión de actividades programadas si se incrementa el riesgo de transmisión comunitaria, en el ámbito autonómico o local.

## NORMATIVA AUTONÓMICA APLICABLE VIGENTE

RESOLUCIÓN de 19 de junio de 2020, de la Consejería de Salud, por la que se establecen medidas urgentes de prevención, contención y coordinación necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19 tras la expiración de la vigencia del estado de alarma. (BOPA 19-VI-2020)

RESOLUCIÓN de 3 de julio de 2020, de la Consejería de Salud, por la que se establecen medidas urgentes en materia de eventos y actividades multitudinarias, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19. (BOPA 3-VII-2020)

RESOLUCIÓN de 14 de julio de 2020, de la Consejería de Salud, por la que se adoptan medidas urgentes de prevención, contención y coordinación necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. (BOPA 14-VII-2020)

## RECOMENDACIONES GENERALES

### **Declaración Responsable**

Es recomendable que todas las personas implicadas (deportistas, entrenadores, personal técnico, etc.) declaren conocer y se comprometan a cumplir el presente protocolo de prevención y control de la infección COVID-19, a no acudir en caso de presentar síntomas o dudas de tenerlos, estar en aislamiento, cuarentena etc.; y en caso de ser persona vulnerable al COVID-19, o convivir con persona vulnerable, a acudir libremente conociendo y aceptando los riesgos potencialmente graves (incluso mortales) derivados de una posible infección. (Ver Anexos).

### **Información para las personas**

Ninguna persona debe acudir en caso de presentar síntomas compatibles con la infección COVID-19, estar en aislamiento por haberse confirmado el diagnóstico o en cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto estrecho con una persona diagnosticada o con síntomas compatibles por la infección COVID-19.

Las personas con condiciones físicas que les hacen vulnerables al COVID-19 (mayores de 60 años, enfermedades respiratorias, enfermedades cardiovasculares incluida la hipertensión arterial, diabetes, cáncer, etc.) deben valorar su asistencia, no recomendándose, pudiendo acudir siempre que su condición clínica esté estable y lo permita, y manteniendo rigurosas medidas de protección según indicación de su profesional sanitario de referencia o Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.

Se deberán respetar las medidas generales de prevención y control que además de la higiene de manos, uso obligatorio y correcto de mascarilla salvo las exenciones previstas en el Real Decreto Ley 21/2020, la higiene respiratoria, la distancia de seguridad interpersonal de al menos 1,5 metros, y otras medidas de higiene general como el uso de botellas de agua individuales y personalizadas, la recomendación de no compartir material, bebidas, alimentos, etc. y de evitar saludos que impliquen contacto físico o próximo con otras personas.

Se recomienda informar sobre el procedimiento de actuación ante la posibilidad de que alguna persona inicie síntomas compatibles con la infección COVID-19 durante el entrenamiento (a modo de ejemplo, colocación de mascarilla quirúrgica, aislamiento en un lugar adecuado previsto con anterioridad que cuente con los suministros necesarios para mantener las medidas de prevención e higiene, contacto con los servicios sanitarios o valoración por el personal sanitario propio, notificación a Salud Pública, etc.). En caso de confirmarse un caso, deben colaborar y seguir las recomendaciones de Salud Pública.

### **Limpieza y desinfección de las instalaciones**

Las medidas de limpieza y desinfección deberán cumplir con lo establecido en la normativa. En la desinfección de las instalaciones, a realizar mínimo 2 veces al día, podrá utilizarse dilución de lejía recién preparada (1:50) o cualquiera de los productos con actividad virucida disponibles en el mercado autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad. Siempre se realizará limpieza previa. El personal que la realice debe llevar el EPI adecuado al nivel del riesgo, y tras cada limpieza los materiales empleados y los equipos de protección utilizados deben desecharse de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos.

En las tareas de limpieza debe prestarse especial atención a las zonas de uso común y a las superficies de contacto más frecuentes como pomos de puertas, pasamanos etc. La limpieza de los aseos debe garantizar la higiene y salubridad de los mismos.

En los aseos debe haber disponibilidad de jabón, o en su defecto de geles hidroalcohólicos o desinfectantes para manos con actividad virucida aprobados por el Ministerio de Sanidad, y toallas de papel desechable. Asimismo, deberán contar con papelera con tapa y, a ser posible, pedal.

La Resolución de 19 de junio de 2020 de la Consejería de Salud por la que se establecen medidas urgentes de prevención, contención y coordinación necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria de la COVID-19 tras la expiración de la vigencia del estado de alarma (BOPA 19-VI-2020), establece el uso obligatorio de mascarilla en aseos y vestuarios.

### **Confirmación de caso positivo**

En caso de confirmarse un caso, deben colaborar y seguir las recomendaciones de Salud Pública.

Si detectaran dos o más casos con síntomas similares y compatibles con la infección Covid-19, la persona encargada deberá notificarlo al centro de salud correspondiente o al sistema de información que determine el servicio de Vigilancia Epidemiológica.

### **Coordinador responsable COVID-19**

Se recomienda la existencia de una persona encargada del cumplimiento de todas las medidas de prevención y control establecidas para la prevención de la infección COVID-19.

## RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

Se realizará el trabajo específico de judo por parejas, manteniendo las medidas de seguridad sanitarias, establecidas en un área de 2 metros cuadrados, recomendable, si es posible, ampliarlo hasta los 4 metros cuadrados, para cada pareja con un metro de seguridad entre las áreas colindantes y la pareja más próxima al profesor estará a 4 metros, tanto por los deportistas, como de los responsables de las instalaciones y, además, no cambiando nunca las parejas, de forma que los deportistas siempre entrenarán con su pareja, para el mejor control sanitario y deportivo.

En caso de que se produjera un contagio siempre sería como máximo, 1/1., de tal forma que sería fácil evitar la propagación y facilitar el rastreo de los mismos.

Las sesiones serán de 45 minutos y las salas serán amplias con una buena ventilación, con grupos-burbuja de 10-16 personas como máximo y siempre serán las mismas, sin variación de los deportistas que los conforman.

Se efectuará un control exhaustivo de los deportistas que participan en cada grupo-burbuja, que rellenarán un formulario de salubridad, anotando cualquier incidencia sanitaria, antes del acceso a la sala, cumpliendo con un compromiso de ausencia de síntomas y posibles riesgos de incidencia con el virus, creando así un registro, dentro de las instalaciones deportivas. (Ver Anexos).

El entrenador evitará en todo momento el contacto físico con los deportistas, teniendo un lugar específico y amplio donde realizará sus explicaciones técnicas (las clases se fundamentarán en el trabajo físico individual, para recuperar la forma física, pérdida durante el confinamiento y en explicaciones de técnicas, para los correspondientes exámenes de cinturón, primando siempre la clase técnica sobre la competitiva.)

Como medida complementaria de seguridad, el profesor se cambiará el traje de judo entre las diferentes sesiones, utilizando un traje distinto para cada sesión.

En la medida de lo posible debería fomentarse el uso de mascarilla durante la práctica deportiva.

## PUNTOS IMPORTANTES A TENER EN CUENTA EN LOS ENTRENAMIENTOS

### Por parte de los deportistas:

<b>1</b>	Utilización de mascarillas a la entrada y salida.
<b>2</b>	Limpieza y desinfección del calzado en la entrada a la instalación.
<b>3</b>	Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados.
<b>4</b>	Higiene exhaustiva de manos con geles hidroalcohólicos.

### Por parte de los responsables de las instalaciones deportivas:

<b>1</b>	Limpieza escrupulosa y desinfección de las instalaciones (tatami, vestuarios, zonas de acceso) antes, durante y después de los entrenamientos, con productos virucidas autorizados por el Ministerio de Sanidad.
<b>2</b>	Facilitar y confeccionar horarios, para impedir coincidencia de los grupos en pasillos y zonas comunes y así garantizar las medidas de seguridad para todos los deportistas y la limpieza de la sala entre un grupo y otro.
<b>3</b>	Los menores de 14 años vendrán cambiados de casa, y accederán directamente al tatami, sin previo paso por los vestuarios; los mayores de 14 años, programarán su acceso en turnos de 2 personas (coincidentes con la pareja deportiva), haciendo así una entrada escalonada de los mismos y la salida se realizará con el mismo método.

### Como medidas de Prevención:

<b>1</b>	Coordinación con las administraciones locales en el cada término municipal a fin de concretar espacios hábiles para la práctica libre.
<b>2</b>	Recomendación a los deportistas de ir cambiados a los entrenamientos y no utilizar duchas y vestuarios de las instalaciones.
<b>3</b>	Ralentizar las entradas y salidas de los deportistas, en cada turno, a las instalaciones para facilitar la incorporación de todos con las mayores garantías sanitarias.
<b>4</b>	Posible restricción de ciertas franjas horarias.
<b>5</b>	Obligatorias las EPI's en situaciones previas y posteriores a la práctica y en algunos casos recomendable durante el transcurso de la misma.

## ANEXOS

## Declaración responsable

El uso del masculino genérico en este documento debe entenderse aplicable indistintamente a mujeres y a hombres.

RELLENÉSE CON LETRA MAYÚSCULA Y DE FORMA CLARA

CLUB DEPORTIVO \_\_\_\_\_

DEPORTISTA

D./D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_

con D.N.I. número \_\_\_\_\_

DEPORTISTA MAYOR DE EDAD

### DECLARO RESPONSABLEMENTE

Que tengo pleno conocimiento y conciencia que la práctica del deporte del JUDO en los entrenamientos implica un riesgo de contagio del COVID-19 del cual soy consciente y acepto, en el bien entendido que tendré derecho a poder presentar las reclamaciones oportunas contra aquellas personas que hubieren incumplido las reglas de protección y comunicación establecidas en el Protocolo de ENTRENAMIENTOS.

Que no presento sintomatología compatible con el Coronavirus SARS- CoV-2 (fiebre superior o igual a 37,5 grados, tos, malestar general, sensación de falta de aire, pérdida del gusto, dolor de cabeza, fatiga, dolor de cuello, dolor muscular, vómitos, diarrea) o cualquier otro síntoma típico de las infecciones.

Que no he dado positivo ni ha tenido contacto estrecho con alguna persona o personas con sintomatología posible o confirmada de COVID-19 en los 14 días inmediatamente anteriores a la fecha de firma de este documento.

Que he leído el protocolo de seguridad y las medidas informativas y de prevención de higiene y de seguridad de la COVID-19 dispuestas por la Federación de Judo y D.A. del Principado de Asturias para los ENTRENAMIENTOS y las acepto cumplir de manera responsable, en su totalidad, con las pautas de conducta y comportamiento que allí se establecen, aceptando que el Responsable de Higiene puede acordar motu proprio mi exclusión del entrenamiento y de la instalación o zona acotada del espacio deportivo en caso de incumplirlas.

Que soy consciente y acepto que el incumplimiento de las normas del COVID-19 especialmente la no declaración de haber dado positivo o no haber declarado el hecho de haber tenido una relación próxima con personas con síntomas implica una infracción muy grave del código disciplinario que puede llevar como consecuencia una sanción de exclusión de la competición y la pérdida de la licencia deportiva por toda la temporada.

Que me comprometo a informar al club y a la Federación de Judo y D.A. del Principado de Asturias de cualquier síntoma que tenga compatible con el COVID-19, el hecho de haber dado positivo o la existencia de cualquier presunto o confirmado caso de COVID-19 en el entorno familiar o próximo y me comprometo a mantener puntualmente informado de la evolución de los mismos a los responsables del club.

Esta información será tratada de manera confidencial y con la exclusiva finalidad de poder adoptarse las medidas necesarias para evitar el contagio y la propagación del virus. Al cumplimentar el presente documento, el abajo firmante otorga el consentimiento expreso para que la Federación de Judo y D.A. del Principado de Asturias pueda hacer un tratamiento de estos datos desde el punto de vista estrictamente médico y de prevención.

El cumplimiento de las normas antes citadas es una responsabilidad individual de cada uno de los participantes y del club o entidad que organiza el entrenamiento, sin que exista responsabilidad alguna por parte de la Federación de Judo y D.A. del Principado de Asturias de los contagios que con ocasión de la práctica del entrenamiento se pudieran producir.

Y para que así conste y surta los efectos oportunos firmo,

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20 \_\_

FIRMA

\_\_\_\_\_

DEPORTISTA MENOR DE EDAD

En el caso que el deportista arriba identificado sea **MENOR DE EDAD**, como PADRE O TUTOR

### DECLARO RESPONSABLEMENTE

(Ver el texto arriba expresado)

Y para que así conste y surta los efectos oportunos firmo,

### DATOS DEL PADRE O TUTOR DEL DEPORTISTA

D./D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_

con D.N.I. número \_\_\_\_\_

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20 \_\_

FIRMA

\_\_\_\_\_

## Formulario de Salubridad

El uso del masculino genérico en este documento debe entenderse aplicable indistintamente a mujeres y a hombres.

RELLÉNESE CON LETRA MAYÚSCULA Y DE FORMA CLARA

CLUB DEPORTIVO \_\_\_\_\_

DEPORTISTA

D./D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_

con D.N.I. número \_\_\_\_\_

Domicilio \_\_\_\_\_

Número de Teléfono \_\_\_\_\_

Correo electrónico \_\_\_\_\_

PAÍSES/CC.AA. QUE HA VISITADO EN LOS 7 ÚLTIMOS DÍAS:

\_\_\_\_\_

RESPONDER A LAS PREGUNTAS SIGUIENTES EN RELACIÓN CON LOS ÚLTIMOS 14 DÍAS:

	PREGUNTAS	SÍ	NO
<b>1</b>	¿Tuvo contacto cercano con alguien diagnosticado con la enfermedad COVID-19?		
<b>2</b>	¿Proporcionó atención directa a pacientes de COVID-19?		
<b>3</b>	¿Visitó o permaneció en un ambiente cerrado con algún paciente con la enfermedad del COVID-19?		
<b>4</b>	¿Trabajó/estudió de forma cercana o compartiendo el mismo ambiente laboral o de clase con pacientes de COVID-19?		
<b>5</b>	¿Ha viajado con un paciente COVID-19 en cualquier medio de transporte?		
<b>6</b>	¿Ha vivido en la misma casa que un paciente COVID-19?		

Esta información será tratada de manera confidencial y con la exclusiva finalidad de poder adoptarse las medidas necesarias para evitar el contagio y la propagación del virus. Al cumplimentar el presente documento, el abajo firmante otorga el consentimiento expreso para que la Federación de Judo y D.A. del Principado de Asturias pueda hacer un tratamiento de estos datos desde el punto de vista estrictamente médico y de prevención.

Y para que así conste y surta los efectos oportunos firmo,

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_

FIRMA

EL DEPORTISTA O EL TUTOR

D./D<sup>a</sup> \_\_\_\_\_

# CONTROL ACCESO INSTALACIONES

Esta información será tratada de manera confidencial y con la exclusiva finalidad de poder adoptarse las medidas necesarias para evitar el contagio y la propagación del virus.

<b>CLUB</b>	
<b>DÍA</b>	

Orden	APELLIDOS Y NOMBRE	HORA DE ENTRADA	HORA DE SALIDA	Temperatura Corporal