



INFORMACIÓN PARA FAMILIAS/ALUMN@S SOBRE MEDIDAS PERSONALES DE HIGIENE Y PREVENCIÓN OBLIGATORIAS COVID 19 - JUDO

INTRODUCCIÓN

En varias zonas del colegio y tatami de judo habrá siempre disponible:

- Dispensadores de gel hidro-alcohólico
- Spray de disoluciones desinfectantes para equipamiento y materiales.
- Limpieza y desinfección de las zonas utilizadas, antes y después de cada sesión.

Como norma general, tendremos que cumplir todas las medidas exigidas por las autoridades sanitarias en cuanto a:

- Distancia de seguridad obligatoria
- Uso de mascarilla, obligatorio
- Uso del gel hidro – alcohólico
- Aforo y limitación espacios.

PROTOCOLO

El presente protocolo, que contiene medidas de prevención y seguridad sanitaria con motivo de la pandemia de la Covid 19, será de aplicación durante la temporada 2020/21 por todos los responsables, organizadores y participantes en las actividades que se realizan en las instalaciones del Colegio Miramadrid.

1. ORGANIZACIÓN TEMPORAL Y DE ESPACIOS EN LOS ENTRENAMIENTOS

- Los alumnos tendrán que llevar la puesta la **mascarilla EN TODO MOMENTO, INCLUSO EN TATAMI.**
- Se realizará un **lavado de pies y manos** con gel hidroalcoholico antes de la actividad.
- Cada alumno deberá disponer de una **botella de agua** debidamente señalizada.
- Los servicios serán utilizados de uno en uno, en caso necesario.
- Cada grupo trabajará la actividad en su zona, **SIN CONTACTO** entre el resto de los compañeros.
- También tendrá un material asignado en su zona de trabajo, de fácil desinfección y que nos ayudará a seguir con nuestro programa de Judo.

Materiales





Disposición sala de Judo Zonas de trabajo con 2 metros de separación

- Las clases se realizarán de forma individual con actividades y ejercicios de nuestro programa de Judo. Las clases seguirán el mismo orden habitual donde realizaremos un esquema de trabajo específico para cada grupo de edades.

PLANIFICACIÓN CLASE DE JUDO

- 1º Calentamiento.
- 2º Ejercicios de movilidad.
- 3º Defensa Personal.
- 4º Defensa personal aplicada en la calle.
- 5º Técnicas de suelo.
- 6º Randoris de suelo.
- 7º Caídas de espaldas, de frente y de costado.
- 8º Técnicas de pie.
- 9º Randoris.
10. Estiramientos.
- 11º Juegos.

2. MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS

LIMPIEZA:

Se **desinfectarán** antes del comienzo de los entrenamientos los **materiales** que deben ser tocados por diferentes personas, así como el tapiz.

Se aumentará la frecuencia de limpieza de las instalaciones, tales como baños, pomos de las puertas, etc..

HIGIENE PERSONAL:

Higiene de manos y pies antes de los entrenamientos con gel hidroalcohólico.

Lavado de manos con agua y jabón, frecuentemente.

Evitar tocarse la nariz, ojos y boca para evitar transmisión. Al toser, cubrirse la nariz y la boca o estornudar protegiendo la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el codo.



3. FAMILIAS

Es obligatorio **informar al colegio** si se presenta algún síntoma relacionado con COVID-19. Las familias vigilarán el estado de salud y realizarán toma de temperatura todos los días antes de salir de casa para ir al centro deportivo. Si el jugador/a tuviera síntomas compatibles con COVID-19 (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) no deberá asistir al colegio debiendo llamar a su centro de salud o al teléfono habilitado en su comunidad autónoma para COVID-19. En este caso el club no permitirá el regreso a la actividad hasta la confirmación o informe médico favorable.

No deberán acudir alumnos diagnosticados de COVID-19 y tampoco deberán acudir al entrenamiento aquellos compañeros que hayan estado en contacto estrecho (convivientes, familiares y personas que hayan estado en el mismo lugar que un caso mientras el caso presentaba síntomas a una distancia menor de 1,5 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o hayan compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19. En este caso, además, se recomienda realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad durante 14 días.