PROPUESTA PRÁCTICA PARA EL COMIENZO DE LA ACTIVIDAD EN LA MODALIDAD DEPORTIVA DE LOS DEPORTES ADSCRITOS A LA FEDERACIÓN CANARIA DE JUDO y DDAA COMO CONSECUENCIA DEL COIVD 19

La propuesta que se presenta es un conjunto de recomendaciones que se podrán tener en cuenta con la vuelta a la normalidad de la práctica de las modalidades deportivas adscritas a la Federación Canaria de Judo. En ningún caso tiene pretensión normativa, y menos de definir conductas contrarias a la actual situación de crisis sanitaria. Se trata únicamente de un documento que plantea un escenario de activación deportiva supeditado a las directrices de la desescalada dictadas por el gobierno de España.

Una vez que las autoridades sanitarias permitan la apertura de los clubes deportivos e iniciada una fase de acondicionamiento al aire libre, la Federación Canaria de Judo y D.A. quiere proponer para sus practicantes y profesores, una guía práctica abierta a las consideraciones que se estimen pertinentes.

Esta guía se realiza a modo de ejemplo pudiéndose introducir cambios tanto en fechas como en actividades conforme se comuniquen por la administración variaciones en el control del virus.

La siguiente propuesta coincide con el comienzo de la fase 2 señalada por el Gobierno de España.

1ª FASE DE INICIO: Comienzo 8 de junio.

En esta fase se alternará la preparación física al aire libre con la práctica de la modalidad deportiva de forma individual.

Tiempo de duración 15 días.

Actividad desarrollada: Preparación física al aire libre con cumplimiento estricto de las medidas de separación. Se aconseja carrera continua, cambios de ritmos a intervalos, fartlek, etc… y demás actividad que los maestros y entrenadores estimen conveniente como con tareas individuales de autocarga, como pueden ser saltos, lanzamientos yr ejercicios destinados a mejorar la resistencia muscular.

En el escenario de apertura de clubes, alternaremos la actividad al aire libre con el trabajo en el gimnasio. En el interior se realizará de manera individual rutinas propias de la modalidad deportiva. En judo uchi-komis en todas sus variedades, mitori-geiko, Tandoku-renshu, katas ….

En etapa se aconseja utilización de mascarilla con filtro que absorba oxígeno. En trabajo de katas utilizaremos guantes.

Tendremos que respetar en todo momento las distancias mínimas. Al menos cada deportista 4m^2 (2mx2m) para la realización de las tareas propuestas. Con carácter general el aforo en esta primera etapa no será superior al 50%. De esta forma un tatami de 50 m^2 admitirá hasta 12 judocas. Esto nos obligará a duplicar horarios de clases.

Se mantendrán las siguientes medidas de seguridad sanitaria y de prevención general:

a) Utilización de mascarillas a la entrada y salida del recinto deportivo.
b) Alfombra desinfectante.
c) No utilización de duchas.
d) Los deportistas vendrán cambiados y con una toalla.
e) Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados.
f) Higienizar todo el material cada vez que se usa, por ejemplo, elásticos.
g) Higiene exhaustiva de manos con geles hidroalcohólicos.
h) Limpieza escrupulosa de las instalaciones (tatami, vestuarios, zonas de acceso) antes, durante y después de los entrenamientos.
i) Confeccionar horarios para que todos puedan asistir garantizando las medidas de seguridad para todos y organizando las entradas y salidas de los diferentes turnos para evitar pequeñas aglomeraciones.
j) No permitir la entrada en las instalaciones de acompañantes.

2ª FASE DE CONTACTO CONTROLADO: Desde el 22 de junio.

Se aconseja un contacto controlado.

Comienza el ejercicio por parejas, siempre manteniendo las medidas higiénicas explicadas en la etapa anterior. Es este inicio de entrenamiento/clase más específica, habría que hacer un llamamiento a la responsabilidad, tanto a deportistas como profesores-entrenadores, de la importancia de no saltarse ninguna pauta establecida.

Cada deportista debería tener una pareja que fuera siempre la misma, no cambiando nunca de pareja durante esta etapa. Así, en el caso de que se produjera algún tipo de contagio siempre estaría más controlado y sería de 1/1, de forma que sería más fácil evitar la propagación del virus y el seguimiento de posteriores casos.

Se mantendrán las siguientes medidas de seguridad sanitaria por parte de profesor- entrenador y luchadores:

a) Utilización de mascarillas a la entrada y salida del recinto deportivo.
b) Alfombra desinfectante
c) No utilizar duchas
d) Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados.
e) Higiene exhaustiva de manos con geles hidroalcohólicos.
f) Limpieza escrupulosa de las instalaciones (tapiz, vestuarios, zonas de acceso) antes, durante y después de los entrenamientos.
g) Confeccionar horarios para que todos puedan asistir garantizando las medidas de seguridad para todos
h) No acompañantes

3ª FASE DE DESARROLLO: Comienzo 6 de julio

En esta fase se ampliará el trabajo por parejas solo a una pareja más, de tal modo que cada judoca tendrá siempre otros dos para trabajar, manteniendo las medidas de seguridad sanitarias de las estaciones 2ª y 3ª, siempre dentro del mismo club, manteniendo la premisa de la territorialidad.

Se mantendrán las siguientes medidas de seguridad sanitarias, por parte de los deportistas:

a) Utilización de mascarillas a la entrada y salida.
b) Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados.
c) Alfombra desinfectante.
d) Higiene exhaustiva de manos con geles hidroalcohólicos.
e) Duchas y vestuarios: aforo reducido y desinfección después de cada uso.
f) Limpieza escrupulosa de las instalaciones (tapiz, vestuarios, zonas de acceso) antes, durante y después de los entrenamientos
g) No acompañantes

4ª FASE DE EXPASION DE LA ACTIVIDAD Comienzo el 20 de julio.

Se aumentará el trabajo a una pareja más y se actuará de la misma manera que en las fases anteriores respecto a aspectos relacionados con la seguridad y la higiene.

Recordar que, en cualquier caso, los avances que impongamos en esta ruta propuesta depende de la evolución de la pandemia del COVID 19 y estará sujeta a las restricciones que se impongan por las autoridades.