

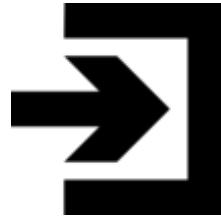
A large, stylized graphic element is positioned behind the title. It consists of a thick, curved line in shades of orange, yellow, and blue, resembling a karate gi or a stylized letter 'S'. Below this line is a light blue, trapezoidal shape that tapers to the right.

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN FORMACIÓN 2020 COVID-19

ACCESO A LAS INSTALACIONES

PROTOCOLO DE ACCESO

**MOMENTO DE
ACCESO**



Puerta abierta: acceso de uno en uno
Llegada de usuarios 5 min. antes para evitar aglomeraciones.
2 metros entre personas que están la cola de acceso.
Mascarilla y ropa de entrenamiento puesta.

**PERMISO PARA
ACCEDER**

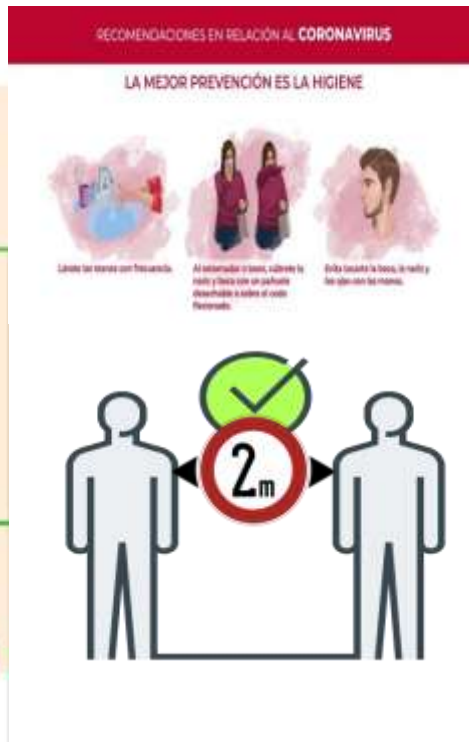


Individual.
Siguiendo el orden de llegada.

ACCESO A LAS INSTALACIONES (2)

MEDIDAS DE SEGURIDAD

Señalización, tanto en el interior como en el exterior, de las medidas preventivas y de higiene



Precauciones para evitar el contagio

1. Uso de mascarillas y pañuelos para tapar la boca al estornudar
2. Lavarse las manos de manera frecuente
3. Evitar lugares con mucha gente
4. Acudir al médico tan pronto se identifiquen los síntomas

En España no hay que tomar precauciones especiales con los animales, ni con los alimentos, para evitar esta infección

Fuente: OMS, Ministerio de Sanidad

Se hace hincapié en la importancia de que los alumnos se hagan un examen médico antes de la incorporación



Acceso a las instalaciones acordonado, delimitado o cerrado



Prohibición a personas con síntomas del COVID 19, que hayan estado en contacto con personas contagiados o que hayan dado positivo recientemente



ACCESO A LAS INSTALACIONES (3)

MEDIDAS DE SEGURIDAD II

Obligatoriedad uso de toalla personal e intransferible



Disponibilidad de gel hidroalcohólico en accesos



Obligatoriedad uso de mascarilla



Se podrán **utilizar los vestuarios respetando las medidas de prevención** dictaminadas por las autoridades sanitarias.



Toma de temperatura en la entrada a las instalaciones



Disponibilidad de bandejas de desinfección de calzado



ACCESO A LAS INSTALACIONES (4)

MEDIDAS DE SEGURIDAD III

SEÑALIZAR LAS ZONAS DONDE SE SITUARÁ CADA USUARIO

Con cinta adhesiva



Por diferenciación de colores en tatami

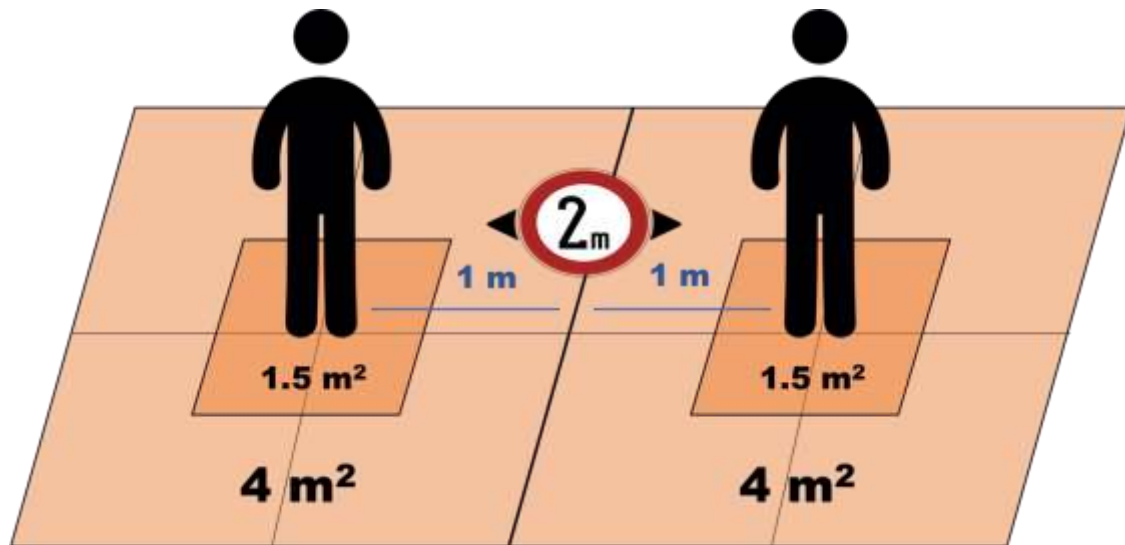


AFORO DE ZONA DEPORTIVA ÚTIL

CÁLCULO DEL AFORO Y DISTRIBUCIÓN II

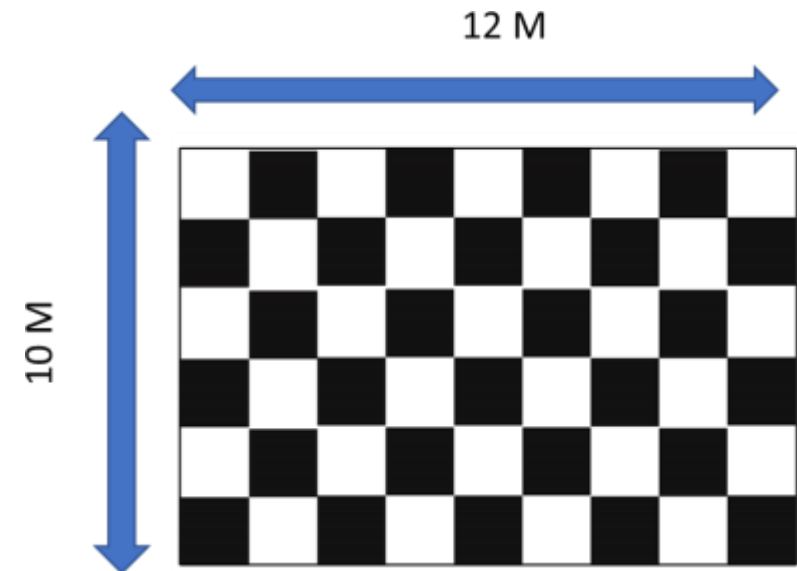
Normalmente los usuarios disponen de 1.5 m^2 cada uno en su zona de entrenamiento

Para garantizar la distancia de seguridad, cada persona debería disponer de 4 m^2 .



Al dividir la superficie de la sala entre 4, se obtiene el aforo teórico máximo.

Por ejemplo, si la sala tiene 120 m^2 , entrarían a razón de $120/4= 30$ personas



ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

SESIONES

1. **Adaptación a la situación actual.**
2. **Siempre cumplimiento de protocolo de acceso**
3. **Entrenamiento individual en la teórica zona segura**
4. La utilización de mascarilla **no es obligatoria durante los entrenamientos**, pero se deberá **aumentar la distancia de seguridad** durante el esfuerzo físico.
5. **Lavarse las manos con agua y jabón de forma asidua** (no dejar pasar más de 2 horas), en su defecto, utilizar soluciones hidroalcohólicas.
6. Al toser o estornudar, **cubrirse la nariz y/o boca con la parte interior del codo y evitar tocarse la nariz, ojos y boca.**

TIEMPOS

1. **Sesiones más cortas.**
2. **Tiempo entre sesiones para desinfectar material y zonas de entrenamiento**
3. **Puntualidad de los cursillistas para evitar aglomeraciones.**

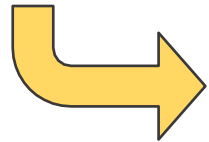
MATERIALES

1. **Material de uso intransferible entre usuarios.**
2. **Hay que desinfectarlo entre sesión y sesión.**
3. Se deberá limpiar y desinfectar el material después de cada uso.
4. No podrán utilizarse en parejas/grupos.
5. **La Federación no prestará protecciones que deban ser de adquisición personal a ningún usuario.**

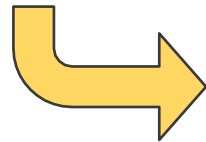
FINALIZACIÓN DE LA SESIÓN

PROTOCOLO ABANDONO DE SALA

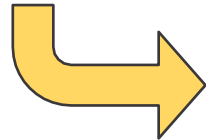
Abandono de la sala por orden



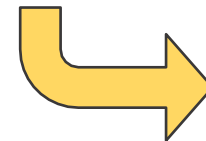
Se saldrá primero en función de la cercanía a la salida



Al salir, se irá a la zona de desinfección, se lavará las manos con hidrogel y se pondrá la mascarilla



Se abandonarán las instalaciones sin detenerse a hablar con otros usuarios



Se prohíbe quedarse como espectador en otras sesiones y se procurará no colapsar los accesos y salidas

FINALIZACIÓN DE LA SESIÓN (2)

MEDIDAS DE DESINFECCIÓN Y PREVENCIÓN

Disolución de lejía (1:50) recién preparada o cualquier desinfectante de actividad virucida para desinfección



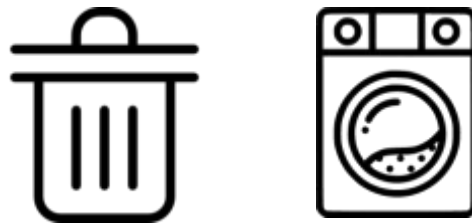
Limpieza y desinfección de cada puesto de trabajo en cada cambio de turno

Desinfección de instalaciones y material después de cada sesión o entrenamiento y, al menos, dos veces al día. Al igual que antes de la apertura de las instalaciones a la actividad.



Lavado y desinfección diaria del uniforme de trabajo y ropa de entrenamiento: lavado de forma mecánica en ciclos entre 60 y 90 grados

Tras la desinfección, materiales y epis utilizados serán deshechados de forma segura



Cuando haya más de un trabajador, la limpieza se extenderá a las zonas privadas de los trabajadores no solo las comerciales

FINALIZACIÓN DE LA SESIÓN (3)

MEDIDAS DE DESINFECCIÓN Y PREVENCIÓN II

Habrá una ventilaci3n adecuada



El tiempo de permanencia en las instalaciones será el estrictamente necesario

El uso del aseo será en caso estrictamente necesario



Se respetará la distancia mínima de 2 metros en todo momento y en todas las zonas de las instalaciones.



MEDIDAS DE PREVENCIÓN GENERALES

- **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.**
- Utilizar **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...**
- 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. Al llegar, se procederá a **quitarse los zapatos usados en el desplazamiento** en el lugar asignado para cada uno, que serán reutilizados a la vuelta.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS

- **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.**
- **Evitar saludos con contacto físico: abrazos, apretones de mano...**
- **Uso de los vestuarios:** 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:** 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.**



PARA LOS ENTRENAMIENTOS FÍSICOS:

- Se procederá a la desinfección del material antes y después de cada uso, por cada deportista que haga uso de este.
- Se respetará la distancia de 2 metros de separación entre los alumnos.
- **Los alumnos no utilizarán simultáneamente ni de modo alterno el material.** Una vez un alumno ha comenzado a utilizar cualquier tipo de material no podrá ser utilizado por otro hasta que éste haya sido correctamente desinfectado.
- **Caso de no poder respetar la distancia de 2 metros, será obligado el uso de mascarillas.**
- 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 alumno tendrá consigo la misma y desinfectará las superficies que hayan podido estar en contacto con las mismas.
- **Cada alumno** llevará una **toalla** para su uso **durante la actividad.**
- Cada alumno tendrá su propio **bidón/botella de bebida**, estando **prohibido compartir el mismo.** Es aconsejable la hidratación más frecuente.
- El trabajo por parejas (siempre la misma) y trabajo en grupos (que también serán fijos).
- Para el alumnado especialmente sensible se usará a su vez pantallas protectoras o gafas.
- A la **finalización de la práctica**, se procederá a la **desinfección de los pies y manos con gel hidroalcohólico.**



MUCHAS GRACIAS
POR VUESTRA
COLABORACIÓN