

# GUÍA PRÁCTICA DE DEPORTE SEGURO PREVENCIÓN COVID-19 ENTRENAMIENTOS-COMPETICIÓN

---

## JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS



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

Guía Práctica de Desescalonamiento aprobada por Resolución de 14 de septiembre de 2020 por la Dirección General de Deportes de la Consejería de Cultura, Política Llingüística y Turismo Actualización de contenido tal y como establece el Acuerdo de 10 de septiembre de 2021 (BOPA 10-IX-2021)

Circular de 20 de septiembre 2021, de la Dirección General de Deportes del Principado de Asturias  
**Documento vigente desde el 28 de septiembre de 2021**

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

## **CONSIDERACIONES PREVIAS**

La situación epidemiológica actual hace necesaria la adaptación del Protocolo en la práctica del Judo que se encuentra vigente.

En este marco y con el objeto de adecuar el citado Protocolo a la nueva normativa publicada por el Principado de Asturias se realizan las actualizaciones para la flexibilización de la actividad deportiva del Judo.

Nuevamente señalar que 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 o una flexibilización en caso de disminución del riesgo mencionado, en el ámbito autonómico o local y siempre atendiendo a la normativa vigente en cada momento que marque el Principado de Asturias.

## **NORMATIVA AUTONÓMICA APLICABLE VIGENTE**

Consultar la página:

<https://coronavirus.asturias.es/bopa1>

## 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.

### **Limpeza 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.

### **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.

## **Uso de mascarilla, vestuarios y duchas**

---

En el uso de la mascarilla, hay que señalar lo siguiente:

1. Entrenamientos. El uso es obligatorio siempre que no se pueda respetar la distancia de seguridad, salvo en aquellos momentos en los que haya una exigencia de aporte de oxígeno adicional.
2. Competición. En el transcurso de la competición no será obligatorio, pero sí antes, después y en los espacios comunes tales como pasillos, vestuarios, etc.

Respecto al uso de vestuarios y Duchas:

Vestuarios

1. Entrenamientos. La recomendación es su no utilización con el objeto de reducir al mínimo el riesgo de contacto y nunca se podrán utilizar si no se dispone de 2,25 m<sup>2</sup> por usuario. De hacer uso de los mismos, se deberá respetar la distancia descrita anteriormente y la obligación del uso de la mascarilla.
2. Competición. Lo redactado para los entrenamientos es aplicable en el caso de las competiciones.

Duchas

1. Entrenamientos. La recomendación es su no utilización con el mismo objetivo que el uso de vestuarios, pero de hacer uso de las mismas, éstas deberán ser individuales con separación física o de no disponer de tal separación deberán de usarse de forma alterna, dejando 1 libre entre los dos en uso y con un adecuado sistema de ventilación.
2. Competición. Se sigue lo mismo que lo señalado para los entrenamientos.

## **Aforo de las instalaciones**

---

El aforo de las instalaciones será del 75% del aforo de la sala.

## **Presencia de público**

---

1. Entrenamientos. La recomendación es no realizarlos con público, y en todo caso, de permitir el acceso del mismo, en las condiciones descritas para las competiciones.
2. Competición. Se mantendrá un asiento de distancia en la misma fila entre distintos grupos de convivencia estable. De no existir asientos, debe haber una distancia de 1,5 metros entre distintos grupos de convivencia.

El uso de espacios comunes por parte del público es responsabilidad del organizador del entrenamiento o competición.

## **Consumo de bebidas y comida por el público**

---

Si son instalaciones donde se prestan servicios de hostelería y/o restauración, deben seguirse los protocolos previstos en ese ámbito y aplicable a dicho servicio. En otro caso:

1. Entrenamientos. Al estar la actividad desarrollada en espacios interiores, se podrá comer y beber si se cuenta con medidor de CO<sup>2</sup> y se mantiene por debajo de 800 ppm y se cuenta con un sistema de ventilación o renovación de aire que mantenga niveles por debajo de esos 800 ppm o los baje de forma rápida si se han superado.
2. Competición. Lo reseñado en este punto para los entrenamientos es aplicable a la competición.

## RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

### 1. Entrenamientos.

Se recomienda la menor rotación posible de las parejas en el entrenamiento para un mejor control sanitario y deportivo, manteniendo las medidas de seguridad, establecidas en un área de 2 metros cuadrados, y 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.

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, no superando nunca el 75% del aforo máximo de la sala.

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 reducirá 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, atendiendo las recomendaciones generales en lo que respecta a citado uso.

Los entrenamientos se realizarán preferentemente sin público y, en todo caso, deberán respetar las medidas de prevención generales.

### 2. Competiciones.

En el desarrollo de las mismas se aplicarán las recomendaciones generales señaladas, y siempre con la premisa de reducir al máximo la exposición al riesgo de contagio de todos los participantes en el evento.

## PUNTOS IMPORTANTES A TENER EN CUENTA EN LOS ENTRENAMIENTOS

### Por parte de los deportistas, tanto en entrenamientos como en competiciones:

<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, aplicable en entrenamientos y competiciones:

<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>	Se recomienda: que los menores de 14 años vengán 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. Recordar las recomendaciones generales que respecto del uso de vestuarios se establece en el presente Protocolo.
<b>4</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.

## 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
1	¿Tuvo contacto cercano con alguien diagnosticado con la enfermedad COVID-19?		
2	¿Proporcionó atención directa a pacientes de COVID-19?		
3	¿Visitó o permaneció en un ambiente cerrado con algún paciente con la enfermedad del COVID-19?		
4	¿Trabajó/estudió de forma cercana o compartiendo el mismo ambiente laboral o de clase con pacientes de COVID-19?		
5	¿Ha viajado con un paciente COVID-19 en cualquier medio de transporte?		
6	¿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,

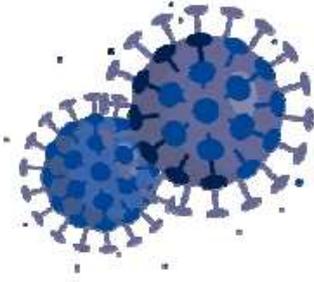
En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_

FIRMA

EL DEPORTISTA O EL TUTOR

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





# GUÍA PRÁCTICA DE DEPORTE SEGURO

## PREVENCIÓN COVID-19

# JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS

## Protocolo para la práctica del JUDO

Conozca el Protocolo para la práctica del JUDO Y D.A. en el Principado de Asturias

Firme la Declaración Responsable y el Formulario de Salubridad



## Acceso a las Instalaciones

Acuda con mascarilla y es recomendable ir ya cambiado para evitar el uso de los vestuarios



Mantenga la distancia de seguridad



Realice un correcto lavado de manos



Respete las medidas de higiene general, como puede ser no compartir materiales



Federación de Judo y Deportes Asociados del Principado de Asturias

El uso del masculino genérico en la presente documento debe entenderse indistintamente aplicable a mujeres y a hombres

## Entrenamiento

Área de trabajo de mínimo 2 metros cuadrados

Profesor a una distancia mínima de 4 metros, evitando contacto físico

Un metro de seguridad entre parejas

Sesiones de 45 minutos, recomendando grupos estables

El uso de mascarilla no será obligatorio en aquellos casos de exigencia de aporte de oxígeno adicional



## Competición

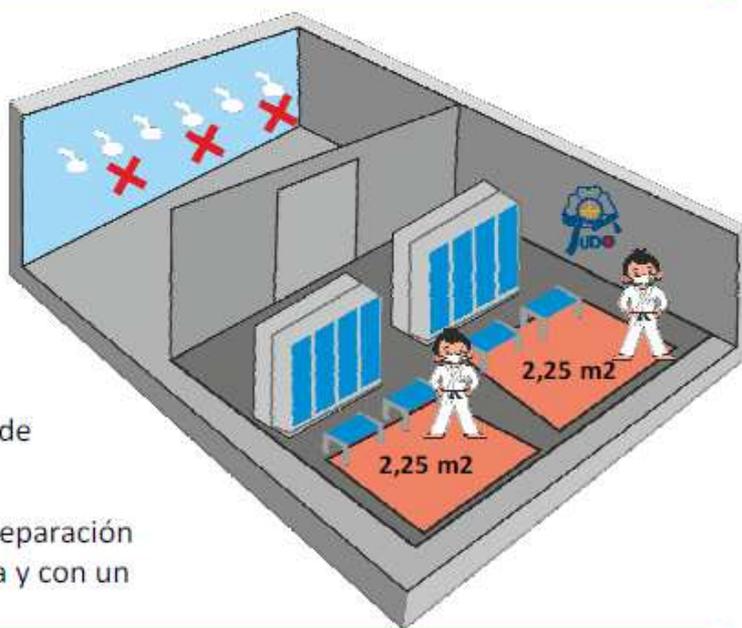
Se seguirán las mismas recomendaciones generales que en el Entrenamiento y siempre con la premisa de reducir al máximo la exposición al riesgo de contagio de todos los participantes en el evento

## Uso de vestuarios

Tanto para los entrenamientos como para la competición, se recomienda el NO uso de los vestuarios con el objeto de minimizar el riesgo, y NUNCA se permitirá si no dispone de 2,25 metros cuadrados por usuario

De permitirlo, se deberá de respetar el espacio de 2,25 metros cuadrados y el uso de mascarilla

En el uso de las duchas, de no poseer una separación física, deberán de usarse de manera alterna y con un buen sistema de ventilación



Federación de Judo y Deportes Asociados del Principado de Asturias

El uso del masculino genérico en la presente documento debe entenderse indistintamente aplicable a mujeres y a hombres

## Aforo de las Instalaciones y Presencia de Público

El Aforo de las Instalaciones no deberá superar en ningún caso el **75%** del aforo de la sala

Tanto para los entrenamientos como para las competiciones se recomienda realizarlos **SIN PÚBLICO**

De permitir el acceso, se deberá de mantener una distancia de **1,5 metros** entre distintos grupos de convivencia

El consumo de bebidas y comidas por el público deberá seguir los protocolos del establecimiento que presta el servicio

De no existir, se permitirá el consumo, siempre que dispongan de medidores de CO2 que mantenga un nivel por debajo de **800 ppm**



## Salida de las Instalaciones

Recuerde volver a poner la mascarilla



Realice la salida de forma ordenada y manteniendo la distancia de seguridad



Proceda a un correcto lavado de manos



Le esperamos en un próximo entrenamiento o competición



Federación de Judo y Deportes Asociados del Principado de Asturias

El uso del masculino genérico en la presente documento debe entenderse indistintamente aplicable a mujeres y a hombres