



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA
C.I.F. G-79126306
www.fmjudo.net

P.D.M. VILLAVICIOSA DE ODÓN
C/ León, nº 59
28670-VILLAVICIOSA DE ODÓN
Teléfonos: 91 616 60 27
FAX: 91 616 69 59

“Propuesta para la vuelta a las actividades de Enseñanza del Judo y los Deportes Asociados, en la Comunidad de Madrid, dirigida a todos los practicantes federados, en los Centros Oficiales Homologados de Judo y Deportes Asociados de la Federación Madrileña de Judo y DA.”

Desde la Federación Madrileña de Judo y DA, en colaboración con las Federaciones de Judo y Deportes Asociados, de ámbito nacional (Real Federación Española de Judo y D.A.) y autonómico (Federaciones Territoriales), estamos trabajando en consensuar y trasladar a las Autoridades, propuestas de activación de la actividad educativo-deportiva, en los tiempos que se establezcan por las autoridades competentes.

Esta propuesta, que está aún en fase de estudio y puede ser modificada en base a los consensos citados, la trasladamos a la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid, con el fin de que sea considerada, tanto por dicha Dirección General, como por las autoridades que en su caso proceda y por los grupos de expertos que están trabajando en los procesos de reactivación de las actividades Educativas, entre ellas las deportivas.

La propuesta se plantea para la vuelta a las actividades de Enseñanza del Judo y los Deportes Asociados, en los Centros Oficiales Homologados de la RFEJYDA en la Comunidad de Madrid, que desarrollan su actividad de forma ordinaria tanto en centros públicos como privados: clubes, gimnasios, colegios, polideportivos, salas de actividades, etc.

ACTIVIDAD/DEPORTES QUE ENGLOBA:

Esta propuesta va dirigida a los practicantes federados de JUDO y DEPORTES ASOCIADOS: AIKIDO, JIU-JITSU, KENDO, WU-SHU Y DEFENSA PERSONAL, que realizan la actividad de enseñanza y práctica del Judo y los Deportes Asociados, en un Centro Oficial Homologado de la RFEJYDA en la Comunidad de Madrid, **bajo la dirección de profesores colegiados de Judo y Deportes Asociados**, como garantía de acreditación de la formación de los técnicos del centro y **bajo la dirección de un Técnico Deportivo Superior/Técnico Deportivo de Nivel III/Entrenador Nacional**, que en su condición de **Director Técnico del Centro Oficial Homologado**, será el **responsable de coordinar la** correspondiente propuesta de **implantación, en colaboración con los técnicos colegiados de su centro.**

QUÉ PROPONEMOS DESDE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.:

Una vez activadas las actividades al aire libre para los usuarios, por parte del Gobierno y autoridades sanitarias y comprobados los buenos resultados de las mismas y en secuencia de libertad gradual progresiva, basados en estaciones, que marcarán las distintas pautas, desde la Federación Madrileña de Judo y D.A. proponemos distintas **FASES DE IMPLEMENTACIÓN**, bajo las medidas adoptadas por la Autoridad Delegada en todo momento, establecemos una progresión aproximada de cuatro meses desde que lo permita la autoridad sanitaria y siguiendo las pautas marcadas por la misma.

1ª ESTACIÓN (En los tiempos establecidos por la Autoridad Delegada):

- Iniciar el trabajo de reactivación del deporte físico al aire libre.



PATROCINADOR OFICIAL DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO

C/ Ciudad de Frías, 16 - Nave 2 MADRID 28021 - ESPAÑA
Teléfono: (0034) 913 182 205 | Fax: (0034) 917 983 168
E-Mail: info@nkibudo.es | Web: <http://www.noris.es>





- Se trataría de una pretemporada, para la puesta en marcha de los deportistas tras el período de confinamiento, manteniendo las distancias requeridas y las medidas de protección adecuadas para los distintos tipos de ejercicios, siendo estos en todo momento de manera individual.
- El horario de la actividad se pautará acorde a la incorporación al mundo laboral evitando de este modo las horas centrales del día y las de máxima afluencia de personas en las calles.
- La duración de esta estación será de un mes y el objetivo es la primera toma de contacto con las técnicas de judo de los deportistas tras el confinamiento.
- Participarían en esta fase los deportistas adultos (mayores de 16 años).

2ª ESTACIÓN (En los tiempos establecidos por la Autoridad Delegada):

- Iniciar el trabajo dentro de las instalaciones, con un entrenamiento escalonado de los deportistas de manera individual, con ejercicios propios de judo pero adaptados a esta forma de entrenamiento unipersonal.
- Cada deportista contará con un espacio mínimo de 4 m², equivalente a dos planchas de tatami de 2*1 m, o 4 planchas 1*1 m, para la realización de sus ejercicios y el profesor, que se situará en frente, estará a 4 m, del alumno más cercano. Hablamos siempre de distancias mínimas, ampliables o modificables a las recomendadas.
- Se mantendrán las siguientes medidas de seguridad sanitarias, por parte de los deportistas:
 - Utilización de mascarillas en la entrada y salida.
 - Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados.
 - Higiene exhaustiva de manos con geles hidroalcohólicos.
- Se mantendrán las siguientes medidas de seguridad sanitarias, por parte de los responsables de las instalaciones deportivas:
 - Limpieza exhaustiva de las instalaciones (tatami, vestuarios, zonas de acceso) antes, durante y después de los entrenamientos.
 - Facilitar y confeccionar horarios para así garantizar las medidas de seguridad para todos los deportistas.

3ª ESTACIÓN (En los tiempos establecidos por la Autoridad Delegada):

- Comenzar el trabajo específico de judo por parejas, manteniendo las medidas de seguridad sanitarias realizadas en la 2ª Estación, tanto por los deportistas, como por parte de los responsables de las instalaciones y, además se fijarían las parejas, de forma que los deportistas siempre entrenasen con la misma persona, 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.
- Se mantendrán las siguientes medidas de seguridad sanitarias, por parte de los deportistas:
 - Utilización de mascarillas a la entrada y salida.
 - Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados.
 - Higiene exhaustiva de manos con geles hidroalcohólicos.



4ª ESTACIÓN (En los tiempos establecidos por la Autoridad Delegada):

- Es el momento de ir combinando las parejas de cada turno de entrenamiento y gradualmente, ir cambiando los miembros de las parejas, 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:
 - Utilización de mascarillas a la entrada y salida.
 - Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados.
 - Higiene exhaustiva de manos con geles hidroalcohólicos.

5ª ESTACIÓN (En los tiempos establecidos por la Autoridad Delegada):

- Tras la coordinación con las administraciones locales de cada municipio, se podrán alternar los entrenamientos, en localidades contiguas.
- Se mantendrán las siguientes medidas de seguridad sanitarias, por parte de los deportistas:
 - Utilización de mascarillas a la entrada y salida.
 - Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados.
 - Higiene exhaustiva de manos con geles hidroalcohólicos.

OBSERVACIONES:

En el caso de los niños, se establecerán unas Estaciones similares a las establecidas anteriormente, una vez que el Gobierno permita su incorporación al ámbito escolar y dando un margen suficiente de adaptación para los pequeños, manteniendo las medidas de seguridad sanitarias, ya implantadas en las instalaciones deportivas y en la sociedad. Ellos comenzarán en la Estación 2 e irán progresivamente cambiando de estación, siguiendo las premisas tanto técnicas como sanitarias que los adultos adquieran.

OTRAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN APLICABLES:

- Coordinarse con las administraciones locales en el cada término municipal con el fin de concretar espacios hábiles para la práctica libre de la 1ª Estación.
- Recomendar a los deportistas el ir ya vestidos con el traje de Judo y/o de los Deportes Asociados, a los entrenamientos además de no utilizar las duchas y vestuarios de las instalaciones. Espaciar las entradas y salidas de los deportistas, en cada turno, a las instalaciones para facilitar la incorporación de todos con las mayores garantías sanitarias.
- Posible restricción de ciertas franjas horarias.
- Aconsejables EPI en situaciones previas y posteriores a la práctica y en algunos casos recomendable durante su transcurso.

Todas estas medidas propuestas son susceptibles de adaptación y/o modificación, en función de los consensos citados y los parámetros marcados por el Gobierno y autoridades sanitarias, y de la evolución de la desescalada social.

Madrid, 27 de abril de 2020



PATROCINADOR OFICIAL DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO

C/ Ciudad de Frías, 16 - Nave 2 MADRID 28021 - ESPAÑA
Teléfono: (0034) 913 182 205 | Fax: (0034) 917 983 168
E-Mail: info@nkibudo.es | Web: <http://www.noris.es>

