



“PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID19 PARA LA REANUDACIÓN DE LA ACTIVIDAD Y ENTRENAMIENTOS”, en respuesta a lo establecido en la ORDEN 572/2021, de 7 de mayo, de la Consejería de Sanidad, por la que se establecen medidas preventivas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 una vez finalizada la prórroga del estado de alarma declarado por el Real Decreto 926/2020, de 25 de octubre.



PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

TABLA DE CONTENIDOS

- ❖ PREFACIO (pág.2)
- ❖ ÁMBITO: INFORMACIÓN RELATIVA A LA MODALIDAD DEPORTIVA (pág.3)
- ❖ OBJETIVOS Y PROMOTORES DEL PROTOCOLO (pág.3)
- ❖ EL PABELLÓN (pág.4)
- ❖ PROTOCOLO ESPECÍFICO DE LA INSTALACIÓN DEPORTIVA DE VILLAVICIOSA DE ODÓN (págs. 5-9)
- ❖ MEDIDAS PARA LA ACTIVIDAD DEPORTIVA (ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN) (págs. 10-16)
- ❖ PROTOCOLO DE CONTINGENCIA ANTE PERSONAS CON SÍNTOMAS (pág.17)
- ❖ EXÁMENES DE PASE DE GRADO (pág.18)
- ❖ CURSOS ESCUELA FEDERATIVA MADRILEÑA (pág.19)
- ❖ OTRAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN APLICABLES (págs. 20-22)
- ❖ ANEXOS (págs. 23-38)
- ❖ CONSEJOS PARA EL INICIO DEL ENTRENAMIENTO CON MASCARILLA (págs. 39-42)
- ❖ ÚLTIMA MODIFICACIÓN SEGÚN LA ORDEN 572 / 2021 de 7 de mayo de la Consejería de Sanidad (BOCM N°109) (págs. 43-52)





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

PREFACIO

El propósito de estas directrices es mitigar lo más posible el riesgo de la infección causado por el Covid-19 a nivel de entidades deportivas, puesto que el peligro no puede ser eliminado completamente sin un programa de prueba Covid-19 eficaz y complejo o de una vacuna.

Cumplir con las medidas de higiene, como lavarse y desinfectarse las manos a menudo, utilizar mascarillas y aplicar la distancia de seguridad interpersonal, es obligatorio para protegernos los unos a los otros y para frenar la extensión del virus.

Cualquiera deportista federado que se plantee la participación en cualquier nivel en las sesiones de entrenamiento deberá rellenar y firmar el cuestionario sanitario declarando que se encuentra en buen estado de salud. Los menores de edad tienen que presentar el consentimiento de los padres. Es obligación de los clubes que organizan y participan en dichos entrenamientos recoger los cuestionarios.

Las presentes medidas tienen como base documentos de la Federación Internacional de Judo, y de otras federaciones.

Cada entidad deportiva, al implementar estas recomendaciones, debe en primer lugar consultar y seguir las normas establecidas por las autoridades sanitarias en cada momento, según el nivel de infección de Covid-19 (en respuesta a lo establecido en la ORDEN 572/2021, de 7 de mayo, de la Consejería de Sanidad, por la que se establecen medidas preventivas para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19 una vez finalizada la prórroga del estado de alarma declarado por el Real Decreto 926/2020, de 25 de octubre)

Cualquier directriz o protocolo puede y debe ser revisado en función de la situación de la pandemia de COVID-19 y **las recomendaciones y las directrices de la OMS:**

<https://www.who.int/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

ÁMBITO: INFORMACIÓN RELATIVA A LA MODALIDAD DEPORTIVA

Modalidades, especialidades y categorías que abarca:

Judo, Jiu Jitsu, Aikido, Kendo, Wushu y Defensa Personal	Categorías de edad
Minis	De 4 a 8 Años
Benjamín	Sub 11
Alevín	Sub 13
Infantil	Sub 15
Cadete	Sub 18
Junior	Sub 20
Senior	+ 15 Años
Veteranos	+ 30 Años

OBJETIVOS

Prevención y mitigación de los contagios de la COVID-19 durante el desarrollo de los entrenamientos y/o competiciones en los deportes desarrollados por la Federación Madrileña de Judo y Deportes Asociados.

PROMOTORES DEL PROTOCOLO

- Dirección General de Infraestructuras y Programas de Actividad Física y Deporte de la Comunidad de Madrid
- Federación Madrileña de Judo y Deportes Asociados.





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

EL PABELLÓN

Este protocolo se plantea para la Reactivación de las Actividades de Judo y Deportes Asociados, en el Pabellón Deportivo Municipal de Villaviciosa de Odón, sede oficial de la FMJYDA, donde se concentra la mayor parte de la actividad deportiva de esta federación y que, gracias a un convenio firmado con la Comunidad de Madrid y el Ayuntamiento de Villaviciosa de Odón en 2010, la FMJYDA es la encargada de su gestión durante 30 años.

En febrero de 2018 este pabellón fue clasificado por el Consejo Superior de Deportes como Centro Especializado de Tecnificación Deportiva de Judo (Resolución de 6/02/2018 -BOE nº47, de 22-02-2018), desarrollando en esta instalación el Programa de Tecnificación de Judo de la Comunidad de Madrid.

El pabellón es también la sede de la FMJYDA, contando con diferentes salas donde están ubicados los diferentes puestos de trabajo de los empleados y técnicos federativos.

Esta instalación tiene el tatami permanente más grande de España y de los cinco primeros de Europa, donde se realizan los entrenamientos, competiciones y actividades deportivas de Judo y Deportes Asociados.

Tiene 1.200 metros cuadrados de superficie de tatami y además cuenta con separadores de cortina que le permiten dividir la sala en tres zonas de 400 metros cuadrados cada una y realizar tres actividades deportivas de forma independiente.

Con estas características, en este pabellón se pueden realizar los entrenamientos y competiciones con las medidas de distancia y seguridad que se adapten a la normativa vigente.

Este pabellón está dotado también de una grada con un aforo de 400 personas sentadas y que se puede ajustar perfectamente a la normativa vigente de distancia de seguridad y aforo permitido.





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

PROTOCOLO ESPECÍFICO DE LA INSTALACIÓN DEPORTIVA DE VILLAVICIOSA DE ODÓN

Se atenderá y será de obligado cumplimiento, toda legislación en materia de sanidad y dictada por estamentos nacionales o regionales que anulen parcialmente o en su totalidad, la normativa articulada en el presente documento. El Protocolo se revisará cada 15 días a contar a partir del día siguiente de su aprobación por la Dirección General de Infraestructuras y Programas de Actividad Física y Deporte de la Comunidad de Madrid, publicándose los cambios si los hubiera.

Se entenderá como usuarios del pabellón, tanto a los/as deportistas como a sus acompañantes, así como a los técnicos/as y trabajadores/as de la FMJYDA.

Los usuarios tendrán la obligación de cumplir con las medidas de higiene y protección, publicadas en la web de la FMJYDA y recordadas por medio de cartelería visible o mensajes de megafonía, establecidas por la autoridad sanitaria contra el COVID-19 y/o por la propia instalación deportiva, con especial énfasis en la recomendación de lavado frecuente de manos durante la estancia en las instalaciones, el uso de los hidrogeles desinfectantes puestos a disposición de los usuarios, esencialmente a la entrada y a la salida de la instalación. Igualmente, mantener el lavado de manos con regularidad, antes y después del entrenamiento o de la competición, hacerlo de manera correcta durante al menos 30 segundos, la prohibición de compartir comida o bebida con otros usuarios o deportistas y el uso de mascarillas, ejemplos de cartelería como **ANEXO I**.

Los acompañantes de los/as deportistas, deberán igualmente cumplir las normas de la instalación siempre y en todo caso, siguiendo las indicaciones que se marquen por la dirección del pabellón para la entrega y recogida de los menores, que deberá ser rápida y ágil por el tiempo necesario, evitando permanecer en las instalaciones innecesariamente. Podrán acceder únicamente a las zonas permitidas de la instalación y siempre con mascarilla.





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

a) Información relativa a las medidas a adoptar por los trabajadores y técnicos deportivos en el lugar de trabajo:

- Tipo de trabajadores que hay en la instalación deportiva: Personal de administración, entrenadores, árbitros, cronometradores, ordenanzas y personal de limpieza.
- Higiene de manos: Se recomienda el lavado frecuente de las manos, para ello se dispondrán dispensadores de gel hidroalcohólico en el acceso a la instalación, en el acceso al tapiz, en el acceso a cada una de las plantas -si el centro tuviera varias plantas-. Asimismo, se pondrá a disposición material de secado de un solo uso y recipientes provistos de bolsas para recogerlo una vez usado.
- Distanciamiento social al menos de 1,5 metros.
- Utilización de equipos de Protección individual (EPIs): mascarillas.
- Higiene respiratoria: Se incluirá en la cartelería, la necesidad de higiene en caso de tos o estornudos, utilizando pañuelos desechables o, en su ausencia, la cara interna del codo.
- Desinfección de calzado en la entrada de los recintos de entrenamiento o de competición, utilizando, por ejemplo, las alfombras de desinfección de calzado.
 - El uso del ascensor se limitará al mínimo imprescindible y se utilizarán preferentemente las escaleras. Cuando sea necesario utilizarlo, la ocupación máxima del mismo será de una persona, salvo que sea posible garantizar la separación de 1,5 metros, entre ellas, o en aquellos casos de personas que puedan precisar asistencia, en cuyo caso también se permitirá la utilización por su acompañante.
- No se compartirán objetos personales, material deportivo, herramientas ni equipos. En caso de tener que compartirlos deberá realizarse una correcta desinfección entre usos.
- Se adoptarán las medidas contempladas en vigor para los centros de trabajo.

Sin perjuicio del cumplimiento de la normativa de prevención de riesgos laborales y del resto de la normativa laboral que resulte de aplicación, la FMJYDA lleva a cabo las siguientes actuaciones:

- a) Adoptar medidas de ventilación, limpieza y desinfección adecuadas a las características e intensidad de uso de los centros de trabajo, con arreglo a los protocolos que se establezcan en cada caso.
- b) Poner a disposición de los trabajadores agua y jabón, o geles hidroalcohólicos o desinfectantes con actividad virucida, autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad para la limpieza de manos.
- c) Adaptar las condiciones de trabajo, incluida la ordenación de los puestos de trabajo y la organización de los turnos, así como el uso de los lugares comunes de forma que se garantice el mantenimiento de una distancia de seguridad interpersonal mínima de 1,5 metros entre los trabajadores. Cuando ello no sea posible, deberá proporcionarse a los trabajadores equipos de protección adecuados al nivel de riesgo.
- d) Adoptar medidas para evitar la coincidencia masiva de personas, tanto trabajadores como clientes o usuarios, en los centros de trabajo durante las franjas horarias de previsible mayor afluencia.
- e) Adoptar medidas para la reincorporación progresiva de forma presencial a los puestos de trabajo y la potenciación del uso del teletrabajo cuando por la naturaleza de la actividad laboral sea posible.

Las personas que presenten síntomas compatibles con COVID-19 o estén en aislamiento domiciliario debido a un diagnóstico por COVID-19 o que se encuentren en periodo de cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto estrecho con alguna persona con COVID-19 no deberán acudir a su centro de trabajo.





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

Si un trabajador empezara a tener síntomas compatibles con la enfermedad, se contactará de inmediato con el teléfono de atención al COVID-19 para la Comunidad de Madrid (900102112) y, en su caso, con los correspondientes servicios de prevención de riesgos laborales. De manera inmediata, el trabajador se colocará una mascarilla y seguirá las recomendaciones que se le indiquen, hasta que su situación médica sea valorada por un profesional sanitario.

- Se desinfectará cada puesto de trabajo en cada cambio de turno.
- Tras cada desinfección, materiales y EPIs utilizados serán desechados de forma segura.
- Cuando haya más de un trabajador, la limpieza se extenderá a las zonas privadas de los trabajadores, no solo las comerciales.
- Lavado y desinfección diaria del uniforme de trabajo y ropa de entrenamiento, de forma mecánica en ciclos de entre 60°C y 90°C.
- Se formará e informará a todos los trabajadores y técnicos sobre las medidas a aplicar en materia de prevención y detección de síntomas.
- Limpieza de los aseos seis veces al día.

b) Información relativa a las medidas que deben seguir los usuarios de la instalación, tanto deportistas como espectadores:

- Higiene de manos: Se recomienda el lavado frecuente de las manos, para ello se dispondrán dispensadores de gel hidroalcohólico en el acceso a la instalación, en el acceso al tapiz, en el acceso a cada una de las plantas -si el centro tuviera varias plantas-, así como en la zona habilitada para los espectadores, en caso de que los hubiera. Asimismo, se pondrá a disposición material de secado de un solo uso y recipientes provistos de bolsas para recogerlo una vez usado. Dicha higiene deberá realizarse, al menos antes y después de los entrenamientos y de las competiciones.
- Distanciamiento social al menos de 1,5 metros.
- Utilización de equipos de Protección individual (EPIs): mascarillas de forma obligatoria. En el caso de los deportistas deberán llevarla antes y después del entrenamiento o de la competición. Los espectadores, si hubiera, y el resto del personal de competición (entrenadores, árbitros, cronometradores, equipo sanitario, personal de organización, deportistas que estén descansando...) y demás personas asistentes, deberán llevar la mascarilla puesta en todo momento.
- Higiene respiratoria: Se incluirá en la cartelería, la necesidad de higiene en caso de tos o estornudos, utilizando pañuelos desechables o, en su ausencia, la cara interna del codo.
- Desinfección de calzado en la entrada de los recintos de entrenamiento o de competición, utilizando, por ejemplo, las alfombras de desinfección de calzado.
 - Las bolsas, mochilas o efectos personales solo se podrán dejar en los espacios habilitados junto al tatami, para ese fin.
- No se compartirán objetos personales, material deportivo, herramientas ni equipos. En caso de tener que compartirlos deberá realizarse una correcta desinfección entre usos.
- No se compartirán bebidas ni comidas.
- Los deportistas y demás personas deberán informar de su estado de salud al club u organizador, si ha presentado síntomas o si ha mantenido contacto estrecho con alguna persona, dentro de las medidas de confidencialidad oportunas.
- No se podrá acceder a las instalaciones deportivas en el caso de presentar síntomas compatibles con COVID-19, haber estado en contacto con personas infectadas por COVID-19, estar en período de cuarentena o aislamiento preventivo. Igualmente, si presenta síntomas pseudo-gripales como signo clínico, fiebre, escalofríos, cefalea, mialgia, debilidad, náuseas o vómitos, se procederá preventivamente. Se tomará la temperatura mediante dispositivo sin contacto por infrarrojos, no permitiendo el acceso a quienes tengan una temperatura igual o superior a 37,5 °C.





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

En los casos de la toma de temperatura mediante dispositivo sin contacto por infrarrojos, deberá tenerse en cuenta las medidas de protección de datos.

- El uso del ascensor se limitará al mínimo imprescindible y se utilizarán preferentemente las escaleras. Cuando sea necesario utilizarlo, la ocupación máxima del mismo será de una persona, salvo que sea posible garantizar la separación de 1,5 metros, entre ellas, o en aquellos casos de personas que puedan precisar asistencia, en cuyo caso también se permitirá la utilización por su acompañante.
- En general, no se permitirá el acceso de espectadores a las instalaciones, salvo a los directivos del club y de la Federación, a aquellas personas necesarias para la realización de la actividad, a los técnicos y a los familiares del deportista, en el caso de los menores de edad. El organizador de la actividad, emitirá y distribuirá una acreditación para el acceso a la instalación, que será válida únicamente durante el desarrollo de dicha actividad.
- En caso de asistencia de espectadores:
 1. El aforo se limitará al 50%.
 2. El público deberá permanecer sentado y con localidades preasignadas, siendo obligatorio el uso de las mascarillas. Entre espectador y espectador deberá existir una separación mínima de 1,5 metros.
 3. Se indicará, en la cartelería, las zonas de entrada y salida a la instalación (para deportistas o espectadores), especificando las zonas restringidas, si las hubiese, las medidas higiénicas al entrar y durante la permanencia en la instalación.

c) Información relativa a las recomendaciones de limpieza y desinfección de aulas, zonas deportivas y espacios de trabajo:

- Mantener las instalaciones deportivas en su totalidad con un estado óptimo de higiene y desinfección, para lo cual se deberán desinfectar las zonas deportivas comunes tras cada uso, prestando una especial atención en los objetos de mayor contacto como pomos, barandillas, mesas,...
- Ventilación antes, durante y después de cada actividad, en los casos de espacios cerrados.
- Se recomienda la no utilización de duchas, vestuarios y aseos. En caso de ser necesario, su uso se efectuará manteniendo las distancias establecidas. La limpieza de vestuarios, aseos y duchas se realizará, al menos, seis veces al día, con desinfectantes de actividad virucida, autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad.
- Gestión de residuos: se utilizarán papeleras con tapa y apertura con pedal, disponiendo siempre de una bolsa, la cual será retirada, así como limpiadas y desinfectadas las papeleras, al menos dos veces al día: al final de la mañana y tras el cierre de la instalación. Asimismo, si la bolsa está cercana a su llenado, se recogerá y se procederá a la limpieza y desinfección de la papeleras. Una vez recogida la bolsa, ésta se cerrará y depositará en otra bolsa antes de arrojarla en los contenedores de basura.
- Si hubiera zonas de restauración, se establecerá una distancia mínima entre los comensales de 1,5 metros al aire libre.
- No se permite la apertura al público en general. Deberá existir un control de acceso. El aforo será del 50%. Toda persona que participe o acceda a la actividad/instalación deberá estar debidamente acreditada y haber completado el formulario de localización personal (ANEXO V), así como la declaración responsable (ANEXO III).
- Los clubes serán los responsables de mantener el control del estado de salud de los deportistas, de manera previa a la participación de entrenamientos, competición federada o eventos auspiciados por la FMJYDA, bien a través de reconocimientos médicos, laborales o deportivos según corresponda, bien con la firma por parte del deportista (o por su padres o tutores legales) de la declaración



PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

responsable (**ANEXO III**), donde garanticen que la salud del participante (y las personas con las que convive) durante los 14 días previos al inicio de la actividad deportiva ha sido la adecuada y no ha sufrido ningún síntoma como tos, fiebre, cansancio o falta de aire y no haber estado en contacto con nadie con dicha sintomatología. De esta manera se minimizan los riesgos del uso de la instalación deportiva por parte de deportistas positivos o posibles positivos.

Una vez aprobado el Protocolo específico de las modalidades de **JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS** por la autoridad competente, publicado en la web de la FMJYDA y dado traslado a todos los intervinientes en los entrenamientos y competiciones oficiales de la FMJYDA, el Presidente del Club será responsable de cumplir todo lo que dictamine dicho protocolo, así como cualquier modificación que se produzca con la evolución del COVID-19, debiendo rellenar y entregar en la FMJYDA el **ANEXO IV**.

- Se adoptarán las siguientes medidas de información y concienciación del personal, usuarios y demás asistentes: colocación de carteles informativos en los accesos a cada una de las zonas, charlas informativas a todo el personal, notas escritas a los participantes en actividades, publicación en la web federativa del protocolo y difusión a todos los federados. Se realizará la promoción necesaria a la información para **FAMILIAS** sobre medidas personales de higiene y prevención obligatorias destinada a deportistas. **ANEXO II**.

d) Sectorización de las instalaciones.

- En atención a las condiciones sanitarias se hace preciso realizar una sectorización de las instalaciones, controlando los accesos e impidiendo el acceso a las personas que no se encuentren acreditadas para la misma zona.
- La sectorización junto con el sistema de acreditaciones son los elementos que van a permitir adoptar medidas sanitarias en la instalación deportiva y garantizar su cumplimiento.
- De manera genérica se han definido las siguientes zonas:

- 1. Zona deportiva:** abarca el acceso de deportistas, técnicos y árbitros, vestuarios y zona de tatami.
- 2. Zona de organización y servicios:** abarca la totalidad de la instalación incluyendo exteriores, pero siempre con accesos restringidos y únicamente permitidos con acreditación en función de los servicios a desarrollar. Comprende personal como Organización, Vigilantes y Auxiliares de Seguridad, Personal Sanitario, Personal de Mantenimiento o Personal de Limpieza.
- 3. Zona de retransmisión:** incluye el TV Compound exterior en su caso, posiciones de cámara en grada y a ras de la zona de combate (challenge, sistema care).
- 4. Zona prensa:** En caso de que se permita la presencia de prensa, se habilitará su acceso y zona de trabajo independiente en grada.
- 5. Zona de acompañantes y otros:** zona para los integrantes de la expedición o instituciones en grada.
 - Respecto a las actividades de restauración habituales o aquellas que puedan estar asociadas a la organización de competiciones porque se realicen de forma expresa para un evento deportivo (ej. Picnic o catering) se ajustarán a la normativa vigente.



PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA LA ACTIVIDAD DEPORTIVA:

La persona responsable de seguridad e higiene en la FMJYDA es **D. Antonio Sánchez Jiménez**.

a) Puntos de acceso y control del flujo de personas para evitar aglomeraciones de personas en entrada, salida, salas de espera, gimnasio, etc.

Se indicará con cartelería las zonas de acceso a la instalación para deportistas o espectadores. Si hubiera zonas restringidas, se mencionarán en los carteles. Se separarán y marcarán los flujos de entrada y salida de personas para evitar aglomeraciones.

b) Registro diario del control de entrada: Se llevará un registro del control de entrada incluyendo la hora de entrada y salida de los usuarios, que deberá conservarse durante 14 días, junto con un registro de incidencias y el formulario de localización personal (**ANEXO V**).

c) Protocolo de acceso a la instalación:

- Higiene de manos: Se dispondrán dispensadores de gel hidroalcohólico en el acceso a la instalación, en el acceso al tapiz, en el acceso a cada una de las plantas -si el centro tuviera varias plantas-. Asimismo, se pondrá a disposición material de secado de un solo uso y papeleras provistas de bolsas para recogerlo una vez usado.
- Se mantendrá el distanciamiento social de al menos 1,5 metros.
- Se accederá de forma individual.
- Utilización de equipos de Protección individual (EPIs): mascarillas obligatorias.
- El deportista acudirá con la ropa de entrenamiento puesta para evitar el uso de los vestuarios.
 - Las bolsas, mochilas o efectos personales solo se podrán dejar en los espacios habilitados junto al tatami, para ese fin.
- Desinfección de calzado antes de acceder a la instalación.
- No se podrá acceder a las instalaciones deportivas en el caso de presentar síntomas compatibles con COVID-19, tales como fiebre, escalofríos, dificultad respiratoria, dolor de cabeza, debilidad, náuseas, vómitos, diarrea o cualquier otro síntoma compatible con la enfermedad. Asimismo, tampoco podrán acceder aquellas personas que hayan estado en contacto con personas infectadas por COVID-19 o estén en período de cuarentena o aislamiento preventivo. En caso de encontrarse en esta situación, deberán ponerse en contacto con su Centro de Salud o con teléfono COVID-19 para la Comunidad de Madrid (900102112).
- Se tomará la temperatura mediante dispositivo sin contacto por infrarrojos, no permitiendo el acceso a quienes tengan una temperatura igual o superior a 37,5 ° C.

d) Provisión del material de desinfección: Corresponderá a la instalación deportiva.

e) Cartelería informativa: Se colocarán carteles informativos en los accesos, zonas de práctica deportiva, aseos, vestuarios y principales zonas de paso, informando sobre:

- Prohibición de acceso para aquellas personas que tengan síntomas compatibles con COVID-19 o hayan estado en contacto con personas infectadas o que estén en cuarentena o aislamiento preventivo.
- Higiene de manos.
- Distancia social de 1,5 metros.
- Uso obligatorio de la mascarilla.
- Recomendación de la no utilización de duchas.
- Turnos de desinfección de las instalaciones y recogida de residuos.
- Zonas de acceso exclusivo para deportistas y técnicos.
- Zonas de acceso para público.





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

f) Turnos de desinfección de las instalaciones: Se llevará un control de los turnos de desinfección de cada uno de los espacios de la instalación, así como de la recogida de los residuos y limpieza y desinfección de las papeleras. Al menos se establecerán dos turnos, uno al final de la mañana y otro justo después del cierre de la instalación. Las papeleras serán limpiadas, al menos una vez al día, tras el cierre de la instalación, así como cuando se encuentren cercanas a su llenado.

g) Limitaciones a la oferta de servicios de manera preventiva:

- Será necesaria cita previa. El centro establecerá un sistema de cita previa, elaborando un calendario de entrenamiento para los usuarios, de forma que se eviten las aglomeraciones a la entrada y salida de la instalación, así como el cumplimiento del aforo máximo establecido.

- Los pagos se realizarán únicamente con tarjeta o transferencia.

Se limpiará y desinfectará el TPV tras cada uso, si el empleado que lo utiliza no es siempre el mismo.

Podrán acceder a la instalación, las siguientes personas:

- **Participantes por actividad y club:**

La práctica de estos deportes se limitará a grupos de 25 personas en los casos de entrenamientos precompetición y competición, siguiendo los protocolos ya mencionados antes.

- 1 técnico o entrenador cada 10 deportistas, para entrenamientos, y en competición, los que se estimen oportunos.

- Representación institucional: 2 personas.

- Personal directivo o acompañantes: máximo 25 personas. Se incluyen los directivos, patrocinadores, los tutores legales en caso de participantes menores, o cualquier otra figura autorizada, siempre identificada, acreditada y motivada su asistencia. En estos casos, estas personas deberán ser acomodadas en la zona de grada debidamente señalizada y guardando la distancia de seguridad mínima de al menos 1,5 metros.

- 1 persona de prensa por equipo.

- Equipo arbitral: Los necesarios por tatami.

- **Organización:**

- Personal de organización y mantenimiento de la instalación. En este caso se dispondrá un número que cumpla con el personal mínimo indispensable para la actividad a realizar.

- **Personal de seguridad y sanitario:**

- Vigilantes de seguridad, personal sanitario de la actividad y de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad incluyendo al responsable de seguridad.

- **Retransmisión audiovisual:**

- Personal técnico necesario para la retransmisión de la actividad desde el punto de vista técnico y de locución. La presencia de medios de comunicación vendrá determinada por las condiciones sanitarias del momento y en cualquier caso estarán sometidos igualmente a acreditación y al cumplimiento de las medidas sanitarias.



PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

- **Integrantes de la expedición que no sean cuerpo técnico o deportistas con licencia federativa:**

- Todos los colectivos deben estar sometidos a acreditación, las cuales deberán ser emitidas por el organizador limitando el número en los colectivos de participantes en la actividad, organización y representación institucional aplicando el principio del personal mínimo necesario para cada fin. El aforo será del 50%.

MEDIDAS SANITARIAS CON RESPECTO AL ENTRENAMIENTO DE DEPORTISTAS:

a) Controles médicos a deportistas orientándolos particularmente hacia la identificación de signos, síntomas, efectos o secuelas de la enfermedad COVID19:

Se informará a los deportistas de la necesidad de un control médico en caso de fiebre, síntomas catarrales o cualquier otro síntoma compatible con COVID-19, debiendo abstenerse, en estos casos, de acudir al centro.

b) Disponer de información de asistentes a los entrenamientos disponibles durante 14 días para su uso por parte de las Autoridades Sanitarias en caso de necesidad:

Se llevará un registro de las personas que han asistido a los entrenamientos, que deberá conservarse durante 14 días, junto con un registro de incidencias y el formulario de localización personal (**ANEXO V**), así como la declaración responsable (**ANEXO III**)

c) Seguimiento de las indicaciones de la autoridad sanitaria competente.

d) Medidas de prevención adoptadas:

- Higiene de manos: Se dispondrán dispensadores de gel hidroalcohólico en el acceso a la instalación, en el acceso al tatami. Asimismo, se pondrá a disposición material de secado de un solo uso y papeleras provistas de bolsas para recogerlo una vez usado.
- Utilización de equipos de Protección individual (EPIs): mascarillas obligatorias.
- El deportista acudirá con la ropa de entrenamiento puesta para evitar el uso de los vestuarios.
 - Las bolsas, mochilas o efectos personales solo se podrán dejar en los espacios habilitados junto al tatami, para ese fin.
- Desinfección de calzado antes de acceder a la instalación.
- No se podrá acceder a las instalaciones deportivas en el caso de presentar síntomas compatibles con COVID-19, tales como fiebre, escalofríos, dificultad respiratoria, dolor de cabeza, debilidad, náuseas, vómitos, diarrea o cualquier otro síntoma compatible con la enfermedad. Asimismo, tampoco podrán acceder aquellas personas que hayan estado en contacto con personas infectadas por COVID-19 o estén en período de cuarentena o aislamiento preventivo. En caso de encontrarse en esta situación, deberán ponerse en contacto con su Centro de Salud o con teléfono COVID-19 para la Comunidad de Madrid (900102112).
- Se delimitará el espacio a utilizar por los deportistas mediante el uso de cinta adhesiva o uso de colores distintos en la superficie deportiva.
- Las sesiones de entrenamiento serán más cortas (40 ó 50 minutos).
- Se evitará volverse hacia otras personas, realizar celebraciones, etc. Se utilizará la cartelería para sensibilizar sobre ello.
- Se instalarán papeleras para depositar las mascarillas desechables antes de los entrenamientos. Si la mascarilla no fuera desechable, cada deportista guardará la suya con sus enseres personales. En el caso de ser desechable, el deportista deberá portar un recambio para su uso tras el entrenamiento.
- No se depositarán en la instalación, prendas ni material deportivo personal, debiendo cada persona recogerlas tras finalizar su entrenamiento.





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

- Finalizada cada sesión de entrenamiento, se procederá a la desinfección del material y la zona de entrenamiento utilizada.
- Tras la sesión de entrenamiento, se prohíbe quedarse como espectador en otras sesiones, debiendo abandonar el centro lo antes posible, procurando no colapsar los accesos y salidas.

INFORMACIÓN RELATIVA A LAS MEDIDAS SANITARIAS RESPECTO A LA VUELTA A LA COMPETICIÓN, PLAN ESPECÍFICO DE LA ORGANIZACIÓN:

Descripción de los riesgos inherentes a la propia competición, ajustándose a la siguiente lista de verificación:

a) Número de participantes, personal técnico/organizador, espectadores:

• Participantes por actividad y equipo:

- Dependiendo de las categorías, según inscripciones, siguiendo los protocolos ya mencionados antes.
- 1 técnico o entrenador cada 10 deportistas, para entrenamientos, y en competición, los que estimen oportuno la organización.
- Representación institucional: 2 personas.
- Personal directivo o acompañantes: máximo 25 personas. Se incluyen los directivos, patrocinadores, los tutores legales en caso de participantes menores, o cualquier otra figura autorizada, siempre identificada, acreditada y motivada su asistencia. En estos casos, estas personas deberán ser acomodadas en la zona de grada debidamente señalizada y guardando la distancia de seguridad mínima de al menos 1,5 metros.
- 1 persona de prensa por equipo.
- Equipo arbitral: Los necesarios por tatami.
- El aforo será del 50%.

• Organización:

- Personal de organización y mantenimiento de la instalación. En este caso se dispondrá un número que cumpla con el personal mínimo indispensable para la actividad a realizar.

• Personal de seguridad y sanitario:

- Vigilantes de seguridad, personal sanitario de la actividad y de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad incluyendo al responsable de seguridad.

• Retransmisión audiovisual:

- Personal técnico necesario para la retransmisión de la actividad desde el punto de vista técnico y de locución. La presencia de medios de comunicación vendrá determinada por las condiciones sanitarias del momento y en cualquier caso estarán sometidos igualmente a acreditación y al cumplimiento de las medidas sanitarias.

• Integrantes de la expedición que no sean cuerpo técnico o deportistas con licencia federativa:

- Todos los colectivos deben estar sometidos a acreditación, las cuales deberán ser emitidas por el organizador limitando el número en los colectivos de participantes en la actividad, organización y representación institucional aplicando el principio del personal mínimo necesario para cada fin.

b) Aire libre o instalación deportiva cerrada: La competición se llevará a cabo en instalación deportiva cerrada.

c) Grado de contacto: *con contacto*, según normativa vigente.





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

d) Medidas de prevención adoptadas respecto a:

1. *Obligatoriedad o no de uso de mascarilla.*

Utilización de equipos de Protección individual (EPIs). **Todas las personas que permanezcan en la instalación deberán llevar obligatoriamente la mascarilla en todo momento, según dicta la normativa vigente.** En el caso de los deportistas deberán llevarla también en todo momento antes, durante y después de la competición. Los espectadores, si hubiera, y el resto del personal de competición (entrenadores, jueces, cronometradores,...) y demás personas asistentes, deberán llevar la mascarilla puesta en todo momento, salvo que la normativa vigente o recomendaciones de las autoridades establezcan otra cosa.

2. *Material:* No se permite el uso compartido.

3. *Instalaciones:* Se llevará un control de los turnos de desinfección de cada uno de los espacios de la instalación, así como de la recogida de los residuos y limpieza y desinfección de las papeleras. Al menos se establecerán dos turnos, uno al final de la mañana y otro justo después del cierre de la instalación. Las papeleras serán limpiadas, al menos una vez al día, tras el cierre de la instalación, así como cuando se encuentren cercanas a su llenado.

Se colocarán carteles informativos en los accesos, zonas de práctica deportiva, aseos, vestuarios y principales zonas de paso, informando sobre:

- Prohibición de acceso para aquellas personas que tengan síntomas compatibles con COVID-19 o hayan estado en contacto con personas infectadas o que estén en cuarentena o aislamiento preventivo.
- Higiene de manos.
- Distancia social de 1,5 metros.
- Uso obligatorio de la mascarilla.
- Recomendación de la no utilización de duchas.
- Turnos de desinfección de las instalaciones y recogida de residuos.
- Zonas de acceso exclusivo para deportistas y técnicos.
- Zonas de acceso para público.

4. *Formularios de localización personal (ANEXO V) y de declaración responsable (ANEXO III):* estos formularios deberán ser cumplimentados y entregados en la FMJYDA previamente a la competición por todos los participantes en el evento (técnicos, deportistas, árbitros, jueces, personal sanitario, personal de apoyo, etc.) así como la declaración responsable de los CLUBES participantes (ANEXO IV) debiendo conservarse, por el organizador, durante al menos 14 días.

5. *Deportistas:*

- Con carácter previo al inicio de la competición, se tomará la temperatura mediante dispositivo sin contacto por infrarrojos, no permitiendo el acceso a quienes tengan una temperatura igual o superior a 37,5 ° C.
- Se evitará las celebraciones en grupo, los contactos voluntarios innecesarios con otras personas, escupir, etc. Las entregas de trofeos se realizarán en la medida de lo posible una vez finalizada la categoría para evitar aglomeraciones, evitando las fotos de grupo.
- La organización publicará el listado de los deportistas con la hora de competición y la hora en la que deberán acudir a la instalación, acompañado de su técnico, en su caso. El jefe de equipo entregará el formulario de localización, así como demás formularios debidamente rellenos y firmados al responsable del cumplimiento de este protocolo. No se permitirá la participación de



PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

aquellos deportistas que no aporten dichos formularios y los datos recogidos en el presente protocolo.

- Las bolsas, mochilas o efectos personales solo se podrán dejar en los espacios habilitados junto al tatami, para ese fin.

- La zona de calentamiento estará habilitada para los deportistas 30 minutos antes de la competición, no pudiendo superarse el aforo permitido y manteniéndose el distanciamiento recogido en el apartado correspondiente a los entrenamientos.

- Antes de acceder a la zona de competición, se volverá a tomar la temperatura a los deportistas. Si la temperatura fuera igual o superior a 37,5°C, podrá volver a tomarse la misma hasta en dos ocasiones más, no permitiéndose el acceso a aquellos que, tras tomarle la temperatura tres veces, siga estando en 37.5°C o superior.

6. *Jueces/Árbitros:*

- El acceso a la zona de competición será supervisado por la Comisión de Arbitraje, quien determinará qué deportistas reúnen los requisitos para acceder, conforme a lo establecido en este protocolo.

- Deberán llevar en todo momento la mascarilla puesta.

- En caso de utilizar material compartido, deberá ser desinfectado antes de su uso.

- En caso de reclamaciones, habrá reservado un espacio con capacidad suficiente para que puedan reunirse los jueces/árbitros y demás personas, según establezca el reglamento de competición de cada especialidad deportiva.

7. *Personal de apoyo y espectadores:* valoración de personas de riesgo, formación del personal de apoyo, distancia entre el público, uso de mascarillas por parte del público y los trabajadores...

- Las medidas preventivas previstas (tanto de prevención de personal como de limitaciones de contacto) se extenderán al personal de limpieza que sea contratado por la organización de la competición o en su caso requerido, en el caso de contrataciones con empresas externas.

- Se impartirá una charla formativa al personal de apoyo, antes de la competición, sobre el contenido del protocolo y las funciones a desempeñar por cada uno.

8. *Registro de participantes:* Se recogerán los siguientes datos de todos los participantes: nombre, apellidos, teléfono y fecha, añadiéndose información sobre la actividad realizada (personal de limpieza, staff, deportistas) o área en la que han participado (sedes, turnos, sala de jueces, etc.). Dicha información se conservará durante 14 días por la FMJYDA, debiendo cumplirse con lo establecido en la normativa en materia de protección de datos personales.

9. *Ceremonias de apertura y entrega de trofeos:* Todas las personas que intervengan en la entrega de trofeos deberán utilizar mascarilla, manteniéndose la distancia social mínima de 1,5 metros., para ello se marcarán en el suelo las posiciones de cada persona que intervenga en la ceremonia. Se evitarán las celebraciones en los podios y/o con grupos de público si no se puede mantener las distancias de seguridad. Se evitarán las fotos grupales sin mascarillas. Se utilizará la cartelería para sensibilizar sobre ello.

10. *Reuniones técnicas informativas a los participantes y personal de apoyo:* se realizará al aire libre si fuera posible o de forma telemática. Se informará del protocolo y las medidas de prevención que deberán cumplirse. En todo caso se respetará el distanciamiento social de 1,5 metros.

11. *Designación de un responsable del cumplimiento de los protocolos:* Será responsable del cumplimiento del protocolo el Director de Competición de cada evento.



PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

❖ Normas antes de entrar al Pabellón:

- 1) Acudir a la hora y en el turno que se le haya asignado.
- 2) Llevar mascarilla y mantener las distancias de seguridad.
- 3) Pasar por las zonas asignadas y seguir las recomendaciones de la Organización.

❖ Normas de entrada a la Instalación:

- 1) Pasar a la zona que la Organización designe.
- 2) Seguir las indicaciones de carteles, señales o personal de Organización.
- 3) No quitarse la mascarilla y mantener las distancias de seguridad.
- 4) Pisar en las alfombras higienizadas al entrar en la instalación.
- 5) Limpiarse las manos con gel hidroalcohólico en los puntos de acceso.
- 6) No abandonar el punto donde la organización le sitúe.
- 7) La Organización le tomara la temperatura al entrar en la instalación.
- 8) Entregará la documentación que la Federación le solicite.



❖ Normas de salida de la Instalación:

- 1) Pasar al punto que la Organización designe.
- 2) Seguir las indicaciones de carteles, señales o personal de Organización.
- 3) No quitarse la mascarilla durante el trayecto de salida.



❖ Normas de la Instalación para el desarrollo de actividades:

- 1) No podrá salir de la zona asignada, hasta que la Organización le avise.
- 2) La mascarilla será obligatoria en toda la instalación.
- 3) Antes de entrar y al salir del tatami, deberá utilizar las medidas sanitarias adecuadas.
- 4) La entrada y salida al tatami se hará siempre con mascarilla.
- 5) En caso de tener que quitarse momentáneamente la mascarilla (por motivo justificado y si la distancia sanitaria lo permite) se recomienda depositarla en un sobre de papel.





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

PROTOCOLO DE CONTINGENCIA ANTE PERSONAS CON SÍNTOMAS:

- a) Se pondrá en conocimiento inmediato del responsable del evento y responsable sanitario, y se seguirán las medidas que indique la autoridad sanitaria, o servicio de Prevención de Riesgos Laborales (PRL), según el caso.
- b) El Director de Competición contactará con el servicio de PRL, en el caso de que se trate de trabajadores, o con el teléfono de COVID-19 para la Comunidad de Madrid (900102112), notificando la incidencia y proporcionando la información necesaria del lugar y de la persona afectada, llevando a cabo las acciones que le indiquen. Para estos casos se podrá hacer uso de la información recabada en la inscripción con el formulario de localización (**ANEXO V**).
- c) La persona afectada debe estar disponible para las evaluaciones médicas que sean necesarias y tiene que ser capaz de aplicar de forma correcta y consistente las medidas básicas de higiene, prevención y control de la infección. Los servicios sanitarios proporcionarán a los afectados todas las indicaciones necesarias.
- d) Se deberá llevar a cabo el aislamiento de la persona afectada o afectadas por una persona de la organización hasta su traslado (extremando las medidas de prevención de contagio, siendo preferible un sanitario y siendo de obligado uso la mascarilla). Deberá dirigirse a un espacio o local donde permanecerá sola, asegurando medidas básicas como una buena ventilación del espacio, el uso de EPIs, gestión de residuos, baño propio, etc.
- e) Identificación preliminar de contactos: a través de los datos de registros diarios e incidencias, formularios de localización, clasificaciones, etc. Se deberá respetar para ello, la ley de protección de datos (LOPDGDD).
- f) Protocolo de actuación en caso de suspensión de la actividad o cierre de la sede por parte de la Autoridad Sanitaria. El Director de Competición informará a los participantes, organizadores, delegados de los clubes y titulares de la instalación de lo acontecido para que procedan a realizar las actuaciones pertinentes de finalización de la actividad, así como para que informen a los clubes sobre la realización de un rastreo de los contactos de la persona afectada, para que estén atentos a las instrucciones. Se adoptarán las medidas que la Autoridad considere oportunas, como pudieran ser pruebas, aislamientos, etc.

Con el fin de facilitar el cumplimiento de todas las medidas de prevención de la COVID-19 propuestas en este protocolo, responsable de seguridad e higiene, D. Antonio Sánchez Jiménez, controlará las siguientes medidas:

1. Lista de verificación donde se concreten los responsables de las siguientes medidas (**ANEXO VI**):
 - Gestión de EPIs.
 - Limpieza y desinfección.
 - Formación de los trabajadores.
 - Protocolo de actuación ante una persona con síntomas, etc.
2. Cumplimiento de las recomendaciones elaborando una lista de comprobación que se pueda verificar fácilmente.





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

Exámenes de Pase de Grado

❖ Normas durante la realización del examen:

- 1) Comenzará el examen según la Normativa vigente.
- 2) Todos los exámenes se realizarán con mascarilla.
- 3) El área de realización del examen será en un tatami de 8 x 8 m.
- 4) Los aspirantes comenzarán en el centro del tatami.
- 5) Terminada la ejecución saldrán del Tatami.
- 6) Regresarán a la zona asignada por la Organización, para recoger sus objetos personales.
- 7) La organización desinfectará la zona utilizada por los aspirantes antes de que entren los siguientes.





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

Cursos Escuela Federativa Madrileña

❖ Normas durante la realización de los cursos:

- 1) Se habilitarán las aulas necesarias con los protocolos de seguridad.
- 2) El espacio asignado a cada alumno se mantendrá durante la realización del curso.
- 3) Las bolsas, mochilas o los efectos personales se situarán en el espacio habilitado junto al tatami.
- 4) Se recomienda la utilización de chándal durante el curso para evitar en lo posible la utilización del vestuario.
- 5) Para el entrenamiento colectivo dentro del tatami será obligatorio el uso de mascarilla.
- 6) En el tatami se mantendrá la distancia de seguridad.
- 7) Se desinfectará la zona utilizada antes y después de su uso diario.





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

OTRAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN APLICABLES:

- **Medidas preventivas covid-19 para la reincorporación a los entrenamientos de Judo y D.A. para deportistas tecnificados y categorías a partir de infantil.**

Estas medidas estarán sujetas a las directrices y nuevos datos que se vayan aportando por parte de la comunidad científica, y por tanto, sujetas a cambios y modificaciones.

También se harán modificaciones si así lo estipulan normativas, documentos y sugerencias aportados por la Comunidad de Madrid, el Ministerio de Sanidad o el Consejo Superior de Deportes.

Se podrá dar la promoción necesaria a la información para FAMILIAS sobre medidas personales de higiene y prevención obligatorias destinada a deportistas. **ANEXO II.**

- **Seguridad y toma de contacto con los deportistas**

1. Historia clínica/envío de cuestionario: estableceremos una primera entrevista con los deportistas, entrenadores, preparadores físicos, médicos y psicólogos para evaluar estado de salud durante el confinamiento, estado de salud actual, preparación física que ha seguido, seguimiento de lesiones y molestias, peso actual, estado anímico...incluso situación familiar y del entorno.

Se enviará un cuestionario a los deportistas que acudan a los primeros entrenamientos.

Procederemos a clasificar de esta forma a la población ANTES DE COMENZAR LOS ENTRENAMIENTOS:

- a) CASOS CONFIRMADOS COVID-19: aportarían informes médicos y resultados de test realizados,
 - b) POSIBLES CASOS, por referir sintomatología previa, pero CON SITUACION INMUNOLÓGICA DESCONOCIDA.
 - c) ASINTOMATICOS, habiendo estado en contacto CON PACIENTES SINTOMÁTICOS O CONFIRMADOS
 - d) ASINTOMATICOS SIN APARENTE CONTACTO.
2. Pendientes de test complementarios sujeto a directrices de la Autoridad Delegada.





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

• Seguridad I

Para deportistas del plan de Tecnificación ó participantes en entrenamientos oficiales de la FMJYDA, se establece la obligación (durante un periodo de tiempo a definir según estado del COVID-19 o medidas adoptadas por la Autoridad Delegada) de informar a los Servicios Médicos de la Federación Madrileña de Judo y D.A. y no entrenar si se padecen algunos de los síntomas habituales del COVID-19.

- a) Tos seca
- b) Fiebre
- c) Cefalea
- d) Gastroenteritis
- e) Disgeusia (falta de sabor)
- f) Anosmia
- g) Astenia

Si se padecen estos síntomas, o el deportista tiene dudas acerca de su estado de salud, deberá informar a los Servicios Médicos de la FMJYDA vía telefónica o por mail.

Si el/la DEPORTISTA ha estado en contacto con alguna persona de su entorno que haya presentado síntomas o haya sido diagnosticado/a de COVID-19, se deberá informar al Servicio Médico de la FMJYDA por las mismas vías.

• Seguridad II

Contaremos con estas vías de asesoramiento, diagnóstico y derivación:

1. **SISTEMA NACIONAL DE SALUD:** el/la DEPORTISTA debe informar y comunicar un posible caso a través de las aplicaciones o vías oficiales establecidas por la Autoridad Delegada. Actualizaremos la información acerca de estas vías de comunicación para trasladarla a los afiliados.
2. **CENTRO MÉDICO COMUNIDAD DE MADRID.**
3. **Servicios Médicos de la RFEJYDA Y FMJYDA.**

El protocolo de aislamiento será el habitual en estos casos, con establecimiento de fechas de cuarentena y posteriores revisiones médicas.

• Prevención multidisciplinar

1. Se plantearán charlas médicas para explicar protocolo decidido y resolver dudas. Así educaremos en responsabilidad y cultura COVID-19. Sin alarmismos, pero con claridad.
2. Se plantearán charlas con otros especialistas (dermatólogos, por ejemplo)
3. Se insistirá en no querer recuperar “el tiempo perdido”, con el fin de evitar lesiones. En este sentido, la coordinación con el Equipo Técnico (entrenadores, preparadores físicos, médicos y psicólogos) será fundamental.
4. Se insistirá en la cooperación y aportación de ideas por parte de todos.
5. Pensando en la transmisión (respiratoria y por contacto), se comentará protocolo y circuito de seguridad. Protocolo abierto a cambios y sugerencias desde cualquier ámbito federativo





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

PROTOCOLO DE REQUERIMIENTOS SANITARIOS PARA LA DESINFECCIÓN DE LA INSTALACION DEPORTIVA

- Kits de limpieza

Toallitas desinfectantes.
Aerosoles desinfectantes recomendados oficialmente.
Vaporizadores desinfectantes recomendados oficialmente.
Purificador de aire recomendados oficialmente.
Papel y trapo para limpiar.
Cubos para limpiar + fregonas.
Guantes desechables (látex o nitrilo).

- Frecuencia de Limpieza

Limpieza general zonas comunes diariamente al final de la actividad.
Desinfección de los puntos de contacto, duchas, vestuarios, instalaciones sanitarias zonas comunes como mínimo 6 veces al día.
Equipo pedagógico antes de la primera sesión y después de cada sesión.



PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

ANEXO I CARTELERÍA MEDIDAS DE PROTECCIÓN

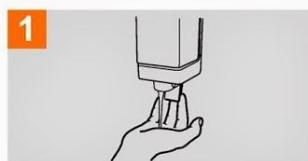
¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



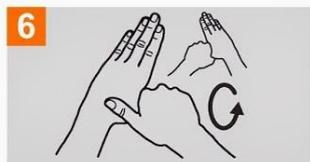
3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



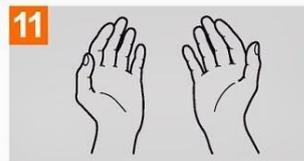
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES
Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

Decálogo sobre cómo actuar en caso de tener síntomas de COVID-19:

Saber cómo actuar nos puede ayudar a **controlar mejor** las situaciones que puedan surgir estos días y a **prestar ayuda** a las personas de nuestro entorno. En caso de tener síntomas (fiebre o tos o dificultad respiratoria), sigue estos pasos:

- | | | | |
|-----------|--|--|--|
| 1 | AUTO-AISLARSE | En una habitación de uso individual con ventana, manteniendo la puerta cerrada, y, si es posible, baño individual.
Si no es posible: mantén la distancia de seguridad de 2 metros con el resto de convivientes y extrema la higiene. | |
| 2 | MANTENTE COMUNICADO | Ten disponible un teléfono para informar de las necesidades que vayan surgiendo y puedas mantener la comunicación con tus seres queridos. | |
| 3 | ¿SENSACIÓN DE GRAVEDAD? | Si tienes sensación de falta de aire o sensación de gravedad por cualquier otro síntoma llama al 112 . | |
| 4 | TELÉFONO DE TU COMUNIDAD AUTÓNOMA | Si no, llama al teléfono habilitado en la comunidad autónoma o contacta por teléfono con el centro de salud. | |
| 5 | AUTOCUIDADOS | Usa paracetamol para controlar la fiebre; ponte paños húmedos en la frente o date una ducha templada para ayudar a controlar la fiebre; bebe líquidos ; descansa , pero moviéndote por la habitación de vez en cuando. | |
| 6 | AISLAMIENTO DOMICILIARIO | Ahora que ya has hecho lo más inmediato, estudia y aplica las recomendaciones para el aislamiento domiciliario e informa a tus convivientes de que tienen que hacer cuarentena. | |
| 7 | LAVADO DE MANOS | Asegúrate de que en casa todos conocen cómo hacer un correcto lavado de manos . | |
| 8 | SI EMPEORAS | Si empeoras y tienes dificultad respiratoria o no se controla la fiebre, llama al 112 . | |
| 9 | 14 DÍAS | Se recomienda mantener el aislamiento 14 días desde el inicio de los síntomas, siempre que el cuadro clínico se haya resuelto. | |
| 10 | ALTA | El seguimiento y el alta será supervisado por su médico de Atención Primaria o según indicaciones de cada Comunidad Autónoma. | |

25 marzo 2020
 Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

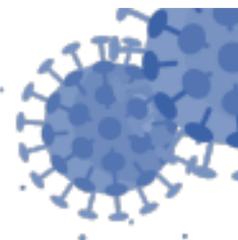
**#ESTE VIRUS
 LO PARAMOS
 UNIDOS**





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

¿Qué puedo hacer para protegerme del nuevo coronavirus y otros virus respiratorios?



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



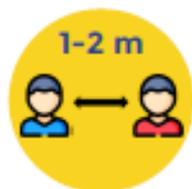
Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado



Usa pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tíralo tras su uso



Mantén 1-2 metros de distancia entre personas



Si presentas síntomas, aíslate en tu habitación
Consulta cómo actuar en la web del Ministerio de Sanidad

17 abril 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

#ESTE VIRUS LO PARAMOS



PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

Los virus no discriminan, las personas tampoco deberíamos hacerlo



El miedo a la pandemia de COVID-19 puede generar situaciones de hostilidad en la sociedad haciendo que sea aún más difícil frenar el virus. La ciencia nos dice que somos más fuertes frente a las epidemias cuando detenemos el estigma y la discriminación. Aquí tienes algunas propuestas para hacerlo:



10 abril 2020

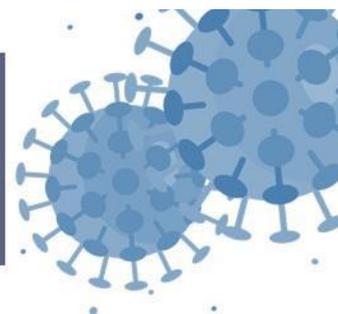
Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS



PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

¿Qué les digo a niños y niñas sobre el coronavirus?



Puedes comenzar preguntándoles qué saben sobre el coronavirus. Responde a todas sus preguntas de manera sencilla y transmitiendo calma.

1 Es un nuevo virus que se ha extendido por el mundo

2 Los síntomas más frecuentes son:



FIEBRE



TOS



SENSACIÓN de FALTA de AIRE

Normalmente los casos presentan síntomas leves

3 Recuérdales que está en su poder protegerse. ¿Cómo?



Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable y tíralo a la basura



Al salir de casa lo mejor es mantener la distancia. Si no se puede, tienes que llevar mascarilla desde los 6 años, aunque puedes hacerlo desde los 3



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión



Si te encuentras mal, avisa a un adulto

Es un momento crucial para enseñarles buenas medidas de higiene para toda su vida.

22 junio 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)

#ESTE VIRUS
LO PARAMOS UNIDOS



Garantía.
MADRID



ESTAMOS PREPARADOS
CERTIFICADO DE COMPROMISO CONTRA EL COVID-19





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- 1** MANTÉN UNA DISTANCIA DE DOS METROS CON LOS DEMÁS.
- 2** LÁVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE con agua y jabón o con solución hidroalcohólica.
- 3** USA MASCARILLA en la calle y en los espacios públicos.
- 4** EVITA TOCARTE LA CARA, NARIZ, OJOS Y BOCA.
- 5** TOSE O ESTORNUDA EN UN PAÑUELO DESECHABLE O EN EL HUECO DEL CODO.

LIMPIEZA ESTRICTA

- 6** DESINFECTA A DIARIO las superficies de contacto, sobre todo interruptores, tiradores, pomos, teléfonos, etc.
- 7** EXTREMA LAS MEDIDAS DE PROTECCIÓN Y LIMPIEZA si convives con casos sospechosos o confirmados de COVID-19.

POBLACIÓN VULNERABLE

- 8** PROTEGE ESPECIALMENTE A LOS MAYORES y a personas con enfermedades crónicas.

IMPORTANTE

QUÉDATE EN CASA SI TIENES FIEBRE O SÍNTOMAS COMPATIBLES CON COVID-19 Y SIEMPRE LLAMA PREVIAMENTE POR TELÉFONO A TU CENTRO DE SALUD.

ANTE LA COVID-19
PROTEGETE

 siempre con mascarilla

**POR MÍ
TODOS
TI**



SCANEA Y ACCEDER
A LAS MEDIDAS DE
PREVENCIÓN
ANTI-COVID-19
EN EL 112 MOVIL

INFÓRMATE Y
DESCARGA
TODAS LAS
MEDIDAS DE
PREVENCIÓN

www.comunidad.madrid/coronavirus



Comunidad
de Madrid





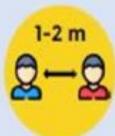
PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

Uso correcto de mascarillas

Realiza un uso correcto de mascarillas siempre asociado a las medidas de prevención y a las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Mantener 1-2 metros de distancia entre personas



Lavar las manos meticulosamente



Evitar tocarse ojos, nariz y boca



Cubrir boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usar pañuelos desechables



Trabajar a distancia siempre que sea posible



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:



Lávate las manos antes de ponerla



Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla



Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta



Desecha la mascarilla cuando esté húmeda y no reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables



Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos





FEDERACION MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.
ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA
C.I.F. G79126306
www.fmjudo.net

C.E.T.D. Villaviciosa de Odón
C/León, 59
28670 – Villaviciosa de Odón (MADRID)

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y
COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

USO DE MASCARILLA OBLIGATORIO



PREVENCIÓN DEL CORONAVIRUS





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

ANEXO II INFORMACIÓN PARA FAMILIAS SOBRE MEDIDAS PERSONALES DE HIGIENE Y PREVENCIÓN OBLIGATORIAS

1. No debe acudirse a la actividad deportiva en los siguientes casos:

- Si presentas cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19. En este caso, tienes que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 para la Comunidad de Madrid (900102112) o con tu centro de atención primaria y seguir sus instrucciones.
- No debes acudir a lugares donde se encuentren más personas hasta que te confirmen que no hay riesgo para ti o para los demás.
- Si has 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 2 metros durante un tiempo de al menos 15 minutos) o has compartido espacio sin guardar la distancia interpersonal con una persona afectada por el COVID-19. En este caso debes realizar un seguimiento por si aparecen signos de la enfermedad durante 14 días.
- Puedes participar, bajo tu responsabilidad, si eres vulnerable o convives con una persona que sea vulnerable por edad, por estar embarazada o por padecer afecciones médicas anteriores (como, por ejemplo, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión). Pero esto puede suponer un grave riesgo para ti o para las personas con las que vives.

2. Recomendaciones relativas a los desplazamientos a la actividad deportiva:

- Siempre que puedas, prioriza las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros. Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual.
- Ponte mascarilla siempre.
- Si te tienes que desplazar en un turismo, extrema las medidas de limpieza del vehículo y evita que viaje más de una persona por cada fila de asientos manteniendo la mayor distancia posible entre los ocupantes.
- En los viajes en transporte público guarda la distancia interpersonal con el resto de las personas usuarias. Es obligatorio usar mascarilla siempre.
- Utiliza tus equipos de protección individual desde la salida de casa.

3. Recomendaciones generales de protección e higiene frente al COVID-19:

- Lavar frecuentemente las manos con agua y jabón, o con una solución hidroalcohólica, durante 40 segundos. Es especialmente importante después de toser o estornudar, o al inicio y fin de actividades en espacios compartidos. En el caso de que tener los antebrazos descubiertos durante la actividad, es recomendable incluir el lavado de antebrazos
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo desechable al toser y estornudar, y desecharlo a continuación a un cubo de basura que cuente con cierre. Si no se dispone de pañuelos emplear la parte interna del codo para no contaminar las manos.
- Evitar tocar los ojos, la nariz o la boca. Evitar el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano.
- Si se empieza a notar síntomas, extremar las precauciones tanto de distanciamiento social como de higiene y avisar a los responsables de la actividad para que contacten de inmediato con los servicios sanitarios.
- Todo material de higiene personal (mascarillas, guantes de látex, etc.) debe depositarse en las papeleras habilitadas al efecto, de desechos orgánicos.





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

ANEXO III DECLARACION RESPONSABLE PARA EL REINICIO DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

Como DEPORTISTA FEDERADO/A,
D./D^a.....
con N.I.F.
Y si el federado/a es menor de edad, en condición de tutor/a legal del participante:
D./D^a.....
con N.I.F.

DECLARA QUE:

1. El/LA DEPORTISTA FEDERADO/A arriba indicado NO PADECE en el momento actual enfermedad infectocontagiosa (tipo varicela, molusco contagioso, papiloma/verruca plantar, hongos/micosis cutáneas, pie de atleta, conjuntivitis vírica o bacteriana, etc.) ni ninguna otra que precise atención especial.

En caso de padecer alguna de estas patologías es obligatorio aportar informe médico que haga constar que está en seguimiento y/o tratamiento de la misma y es compatible con asistir a la actividad deportiva. Si durante el período de actividad deportiva aparece alguna de estas patologías, igualmente será obligatorio adjuntar informe médico.

2. Ante la situación de pandemia por el SARS-CoV-2, para garantizar la salud de los participantes y de la población, el DEPORTISTA ASEGURA que su salud durante los 14 días previos a la entrada a las actividades deportivas ha sido la adecuada y no ha presentado ni tos, ni fiebre, ni cansancio o falta de aire; además de no haber estado en contacto con nadie diagnosticado de COVID-19, o con dicha sintomatología compatible con la COVID-19. Igualmente se confirma que, si durante el periodo de desarrollo de la actividad deportiva, se produjeran en el/la DEPORTISTA, o en las personas que conviven con él/ella alguno de los síntomas antes citados, el/la DEPORTISTA no acudirá a la actividad y este hecho sería comunicado a los responsables de la organización. La misma situación de no asistencia se producirá en caso de que, durante el período de desarrollo de la actividad deportiva, el DEPORTISTA tuviera contacto con alguna persona diagnosticada de COVID-19 o con los síntomas compatibles con la enfermedad arriba descritos.

Por otra parte, el/la DEPORTISTA confirma su compromiso de controlar diariamente su temperatura antes de acudir a la actividad deportiva y comunicarlo al organizador, y de que en el caso de que esta fuera igual o superior a 37,5°C, el/la DEPORTISTA no acudirá al desarrollo de las actividades deportivas y lo comunicará a los responsables organizadores.

3. El/LA DEPORTISTA CONOCE los riesgos derivados de la pandemia de COVID-19, y asume toda la responsabilidad ante la posibilidad de contagio, aunque se tomen medidas de seguridad y distanciamiento establecidas en la normativa vigente. Conoce también el hecho de que, según la situación en que esté incluida la Comunidad de Madrid en el período de realización de la actividad deportiva es obligatorio el uso de mascarilla y podrían ser también obligatorios otros equipos de protección individual contra el contagio del coronavirus, por lo que será el/la DEPORTISTA (o sus padres/madres o tutores caso de ser menor de edad) el/la que deberá disponer de estos productos en cantidad suficiente durante el periodo de permanencia dentro de la instalación deportiva. También el/la DEPORTISTA afirma ser consciente y aceptar la posibilidad de anulación o cese de la actividad deportiva, en caso de producirse, por incidencias relacionadas con el contagio del virus. También entiende y acepta que según la evolución de la pandemia o sus fases pudiera producirse cualquier modificación en la misma.

4. Igualmente, el/la DEPORTISTA es CONSCIENTE de que, aunque los responsables y encargados de las instalaciones deportivas den las instrucciones oportunas y establezcan las medidas y controles posibles, el mantenimiento de la distancia de seguridad depende del comportamiento individual de los deportistas, por lo que no es posible asegurar totalmente y en todo momento el cumplimiento de dicha distancia de seguridad.

En Madrid, a de de 2021

Firmado
El/la Deportista o tutor legal del Deportista





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

ANEXO IV

DECLARACION RESPONSABLE DEL CLUB

D./D^a,
con N.I.F.,
como representante del Club Afiliado.....

DECLARA:

Que he recibido y leído el PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A. y que, por tanto, el club tiene conocimiento pleno y está de acuerdo con las medidas y procedimientos que propone.

Que he leído y acepto las recomendaciones, obligaciones y compromisos contenidos en el documento de información para familias sobre medidas personales de higiene y prevención obligatorias de la Federación Madrileña de Judo y Deportes Asociados.

Declaro que, tras haber recibido y leído atentamente la información contenida en los documentos anteriores, el club es consciente de los riesgos que implica, para los/as deportistas y para las personas que conviven con ellos/as, su participación en la actividad deportiva en el contexto de la crisis sanitaria provocada por el COVID-19.

En Madrid, a de de 2021

Firmado

El Club



PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

ANEXO V FORMULARIO DE LOCALIZACIÓN PERSONAL (FLP) A ser completado por todos los participantes del evento.

Nombre y apellidos tal como aparecen en el Pasaporte u otro Documento de Identidad:	
Dirección durante la competición (calle/apartamento/ciudad/número postal/país):	
Número de teléfono:	
Correo electrónico:	
Países/CCAA que visitaste o dónde estuviste en los últimos 14 días:	

EN LOS ÚLTIMOS 14 DÍAS...			
Nº	Preguntas	SI	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 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 se podrá compartir con las autoridades locales de Salud Pública para permitir un rápido rastreo de contactos si un participante en el evento sufre la enfermedad COVID-19 o llegó en contacto con un caso confirmado.

En _____ a _____ de _____ de 20____

Fdo. El DEPORTISTA o TUTOR





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

ANEXO VI LISTA DE VERIFICACIÓN

El organizador del evento o titular de la instalación deportiva desarrollará, a partir del protocolo, una lista de verificación que irá incluida en el Plan Específico de cada centro o instalación deportivas, así como en el plan específico de un evento deportivo.

Además de definir a los responsables de las medidas de prevención en cada apartado, se deberá elaborar una lista que se pueda verificar fácilmente y comprobar su correcto cumplimiento con los apartados que en cada caso correspondan.

Ejemplo de lista de verificación/comprobación:

RECOMENDACIONES GENERALES	SI	NO	N.P.
- HIGIENE DE MANOS:			
• Dispensadores de gel distribuidos			
• Indicaciones para el lavado frecuente			
• Material de secado de un solo uso			
• Papeleras de pedal para desecho de material			
- DISTANCIAMIENTO SOCIAL			
• Señalizaciones de distancia mínima de 1,5 metros			
• Flujo de personas por las instalaciones			
- EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPIs)			
• Indicaciones de uso o no de mascarillas según necesidades			
• Disponibilidad de mascarillas			
- HIGIENE RESPIRATORIA:			
• Cartelería para recordar medidas de higiene respiratoria			
- COMPARTIR OBJETOS O MATERIAL: No compartir objetos personales, herramientas o material deportivo, o desinfección de los mismos			
- ASEOS Y VESTUARIOS: Limitaciones al uso de aseos y vestuarios			
LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN			
• Recomendaciones de limpieza y desinfección (productos a utilizar)			
• Turnos de limpieza y desinfección			
• Pautas de ventilación antes, durante y después			
• Limpieza y desinfección de zonas comunes			
• Limpieza y desinfección de aulas/despachos			
• Limpieza y desinfección de gimnasio/zonas deportivas			
• Limpieza y desinfección de aseos			
• Limpieza y desinfección de vestuarios			





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

	SI	NO	N.P.
Limpieza y desinfección de materiales deportivos			
• Limpieza y desinfección de zonas de restauración (si existe)			
RESIDUOS			
• Papeleras de pedal			
• Gestión de residuos			
NORMATIVAS			
• Normativa de uso de instalaciones			
• Restricción al aforo			
• Cita previa			
MEDIDAS DE INFORMACIÓN			
• Cartelería informativa			
• Charlas informativas			
• Formación de personal			
RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS			
MEDIDAS SANITARIAS EN ACCESO Y USO DE LA INSTALACIÓN			
• Establecimiento de puntos de acceso			
• Control de flujo de personas			
• Registro diario de control de entrada			
• Registro de incidencias			
• Protocolo de acceso a la instalación visible			
• Provisión de material de desinfección			
• Cartelería indicativa de distanciamiento social distribuida por zonas			
• Turnos de desinfección de instalaciones			
• Limitaciones al aforo			
• Fomento del teletrabajo			
• Trámites telemáticos			
• Pagos telemáticos			
• Gestión de zona de residencia (si existe)			
• Medidas específicas para modalidades de deportistas con discapacidad			
MEDIDAS SANITARIAS EN ENTRENAMIENTOS			
• Controles médicos a deportistas respecto a COVID-19			
• Control de asistencia a entrenamientos			
• Indicación de uso o no de mascarilla en cada momento			
• Indicaciones para el uso de la instalación deportiva			
• Indicaciones para el uso de material			
• Otras medidas			



PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

MEDIDAS SANITARIAS EN COMPETICION	SI	NO	N.P.
- VALORACIÓN DEL RIESGO:			
• Número de participantes previsto, incluyendo deportistas, técnicos y espectadores.			
• Aire libre o instalación			
• Grado de contacto			
- MEDIDAS DE PREVENCIÓN ADOPTADAS			
DEPORTISTAS E INSTALACIÓN			
• Obligatoriedad o no del uso de mascarillas			
• Normativa de uso compartido de material			
• Desinfección periódica de la instalación			
• Señalización en la instalación			
• Formulario de localización			
• Toma de temperatura del deportista previo a la competición			
• Medidas higiénicas en competición			
• Cumplimiento del distanciamiento en competición			
PERSONAL DE APOYO Y ESPECTADORES			
• Limitaciones al aforo			
• Valoración de personas de riesgo			
• Formación del personal de apoyo			
• Distanciamiento entre el público			
• Uso de mascarillas			
CEREMONIA DE APERTURA Y ENTREGA DE TROFEOS			
• Adopción de medidas de prevención			
REUNIONES TECNICAS			
• Medidas de distanciamiento			
• Celebración telemática			
DESIGNACION DE UN RESPONSABLE DEL PROTOCOLO			
EXISTENCIA DE UN PROTOCOLO DE CONTINGENCIA ANTE PERSONAS CON SINTOMAS			

N.P. No procede



PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.



**Comunidad
de Madrid**

VICECONSEJERÍA DE DEPORTES

Paseo de Recoletos 14, 3ª planta, 28010, Madrid

CONSEJOS PARA EL INICIO DEL ENTRENAMIENTO CON MASCARILLA

La pandemia de coronavirus SARS-CoV-2, por su virulencia, capacidad de transmisión y elevada morbi-mortalidad causando la COVID-19, ha afectado de una forma insospechada a todos los ámbitos de la sociedad, entre ellos al deporte en todas sus manifestaciones.

Es importante asumir que el retorno al entrenamiento deportivo puede traer consigo algún contagio. Siendo conscientes de la imposibilidad de conseguir el riesgo cero absoluto, se debe limitar al máximo la probabilidad de infección por COVID-19 cuando se retorne a los entrenamientos.

El deporte se realiza en condiciones de esfuerzo físico que, en muchas ocasiones, puede ser de intensidad muy elevada. El germen se transmite por vía aérea, por lo que la ventilación de la persona es un aspecto fundamental a la hora de establecer las distancias de seguridad. En condiciones de reposo, un adulto moviliza 5-7 litros por minuto. En esfuerzo moderado e intenso, un deportista moviliza más de 150 litros por minuto y algunos hasta 250, y lo hacen con mucha más fuerza de expulsión del aire espirado y mucha más fuerza de absorción del aire inspirado. Además, hay que considerar que esa hiperventilación en ejercicio no cesa instantáneamente al cesar el ejercicio, sino que se mantiene durante varios minutos, por ello deben guardarse las mismas precauciones con los deportistas en periodo de recuperación (banquillos, laterales de los campos, vestuarios, etc.).

Entre otras medidas de protección para evitar el contagio, se recomienda el uso de mascarillas. La realidad es que, todavía, no estamos acostumbrados y la respiración con ellas resulta un poco más compleja. Esto, que en nuestro día a día puede ser una molestia menor, cuando hacemos deporte es un mayor inconveniente. Como todo, requiere cierta adaptación.

Las mascarillas pueden ser médicas o higiénicas y se deben utilizar siempre siguiendo escrupulosamente las instrucciones de uso, porque en caso contrario dan una falsa sensación de seguridad y además no sirven como prevención.

Las mascarillas médicas (también conocidas como mascarillas quirúrgicas) son un producto sanitario que cubre la boca, la nariz y el mentón, asegurando una barrera que limita la transmisión de un agente infeccioso entre personas.

Las mascarillas filtrantes (FFP) son equipos de protección individual diseñados para proteger al usuario de la exposición a contaminantes del aire.





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.



VICECONSEJERÍA DE DEPORTES

Las mascarillas higiénicas son un tipo de mascarillas no médicas de fabricación propia o industrial. Se trata de cubiertas faciales hechas de tela, otros textiles u otros materiales como el papel.

En cuanto a estas últimas, lo primero es elegir bien la mascarilla. Lo más importante para seleccionar una mascarilla para hacer deporte con ella es que se nos ajuste bien a la cara. Que no se nos ande desplazando porque al desplazarse nos va a producir molestia y nos la vamos a tocar inevitablemente.

Debemos fijarnos en la rigidez de la tela: las mascarillas muy blanditas y con textura fina, al coger aire con fuerza se meten en la boca, resultando muy incómodas. Para evitarlo podemos poner un filtro en la mascarilla blanda, de manera que se convierta en una semirrígida flexible, o bien comprarla directamente con estas características. En resumen, lo que tendríamos que buscar en una mascarilla deportiva es que sea flexible, semirrígida, que no se nos meta en la boca y se adapte bien a nuestra cara y que sea reutilizable y lavable.

Además, se recomienda que no tengan estructura de trama ya que se humedecen mucho y que la capa externa tenga material hidrófugo, si es posible. La capa de en medio debería poder extraerse y la interior, y última, tener tejido antibacteriano.

Otro detalle en el que deberíamos fijarnos es el agarre: es preferible elegir mascarillas que se ajusten a la parte de atrás de las orejas en vez de a la cabeza. Al tumbarnos en el suelo a hacer algún ejercicio, etc., las que se ajustan a la cabeza se desplazan y se pegan demasiado a la cara. Además, las de ajuste a las orejas son más fáciles de quitar y de poner.

No se debe en ningún caso utilizar mascarillas con válvula: las llaman las mascarillas antisolidarias ya que no cumplen la tarea de proteger a los demás. Con lo cual, no nos valen. La realidad es que el uso de mascarilla nos va a dificultar el entrenamiento, por lo que no podemos intentar hacer un entrenamiento de calidad o unas series largas, o un cambio de ritmo o una sesión buena de HIIT de primeras durante 45 minutos con mascarilla. Por ello, se recomienda que en las primeras sesiones que vamos a hacer con mascarilla el entrenamiento sea “muy amable”. Progresivamente iremos avanzando.

En este sentido, es importante que en las primeras sesiones de entrenamientos se aumenten los tiempos de descanso y que se permita descansar al deportista cuando lo considere necesario ya que la adaptación a la mascarilla puede ser diferente para cada persona.

Aunque llevemos mascarilla no podemos olvidarnos de cosas como hacer una buena hidratación. Puede resultarnos problemático porque cuanto menos toquemos la mascarilla mejor. Es por eso, entre otras cosas, por lo que se recomiendan las mascarillas de ajustar a la oreja ya que es mucho más sencillo quitarla de lado, beber y volver a ajustarla. El deportista debe alejarse de las personas un metro y medio, quitarse parcialmente la mascarilla, hacer la reposición que necesite, descansar y volver a la actividad física.





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

VICECONSEJERÍA DE DEPORTES



**Comunidad
de Madrid**

En general, el modo de utilizar correctamente las mascarillas es:

Las mascarillas no deben llevarse al cuello, tampoco se recomienda sacarla o guardarla en el bolsillo o en cualquier otro lugar para volver a ponérsela más tarde.

El uso de mascarilla deberá ir siempre asociado al seguimiento estricto de las medidas generales de higiene. El uso correcto de las mascarillas requiere las siguientes medidas:

- Lavarse las manos antes de ponerla.
- Durante todo el tiempo que se use, debe cubrir la boca, la nariz y la barbilla. Es importante que se ajuste bien a la cara.
- No tocar la mascarilla mientras se lleva puesta.
- Desechar la mascarilla cuando esté húmeda.
- No reutilizar la mascarilla, a menos que se indique que son reutilizables (en ese caso, hay que hacer el tratamiento de limpieza y desinfección que se indique).
- Quitar la mascarilla desde la parte de atrás, sin tocar la parte frontal.
- Tirar la mascarilla en el recipiente específico que se indique para ello.
- Lavarse de nuevo las manos.
- No es recomendable usar la mascarilla más de cuatro horas seguidas.

Y, por último, debemos considerar los riesgos del uso de mascarillas en el deporte:

- Auto-contaminación. Puede ocurrir al tocar y reutilizar la mascarilla contaminada.
- Dificultad para respirar que depende del tipo de mascarilla.
- Falsa sensación de seguridad, lo que lleva a una posible menor adherencia a otras medidas preventivas como el distanciamiento físico y la higiene de las manos.





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.



**Comunidad
de Madrid**

VICECONSEJERÍA DE DEPORTES

Paseo de Recoletos 14, 3ª planta, 28010, Madrid

RESUMEN DE CONSEJOS PARA EL INICIO DEL ENTRENAMIENTO CON MASCARILLA

- La orden 920/2020, de 28 de julio, hace obligatorio el uso de mascarilla para realizar actividad física y deporte en la Comunidad de Madrid (salvo alguna excepción).
- El deportista no está acostumbrado al uso de la mascarilla y con ella la respiración resulta un poco más compleja. Esto requiere cierta adaptación.
- Se debe elegir bien la mascarilla. Lo más importante para seleccionar una mascarilla para hacer deporte es que se nos ajuste bien a la cara.
- Debemos fijarnos en la rigidez de la tela: las mascarillas muy blandas y con textura fina, al coger aire con fuerza, se meten en la boca, resultando muy incómodas.
- Buscar una mascarilla deportiva que sea flexible, semirrígida y se adapte bien a nuestra cara. Que sea reutilizable y lavable. Debe tener tejido antibacteriano.
- Debemos fijarnos en el agarre: es preferible elegir mascarillas que se ajusten a la parte de atrás de las orejas en vez de a la cabeza. Resulta más sencillo el manejo en caso de necesidad, como por ejemplo, en la hidratación.
- No se debe en ningún caso utilizar mascarillas con válvula (las antisolidarias).
- El uso de mascarilla deberá ir siempre asociado al seguimiento estricto de las medidas generales de higiene.
- El uso de mascarilla en el deporte necesita un periodo de adaptación. Al principio nos va a dificultar el entrenamiento. En las primeras sesiones debemos evitar ejercicios de alta intensidad y los cambios de ritmo. El entrenamiento debe ser “muy amable” e ir avanzando la intensidad progresivamente.
- En las primeras sesiones de entrenamientos se deben aumentar los tiempos de descanso. Permitid descansar al deportista cuando lo considere necesario. La adaptación es muy personal.
- No podemos olvidarnos de hacer una buena hidratación. El deportista debe alejarse de las personas un metro y medio, quitarse parcialmente la mascarilla manejándola por el elástico, hacer la reposición que necesite, descansar y volver a la actividad física.
- El uso de correcto de las mascarillas requiere las siguientes medidas:
 - Lavarse las manos antes de ponerla.
 - No tocar la mascarilla mientras se lleva puesta.
 - Desechar la mascarilla cuando esté húmeda.
 - No reutilizar la mascarilla, a menos que se indique que son reutilizables (en ese caso, hay que hacer le tratamiento de limpieza y desinfección que se indique).
 - Quitar la mascarilla desde la parte de atrás, sin tocar la parte frontal.
 - No es recomendable usar la mascarilla más de cuatro horas seguidas.
- ¡Cuidado con la falsa sensación de seguridad! Usar mascarilla podría llevar a una posible menor adherencia a otras medidas preventivas como el distanciamiento físico y la higiene de las manos.

Paseo de Recoletos 14, 3ª planta, 28010, Madrid





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

ÚLTIMA MODIFICACIÓN SEGÚN LA ORDEN 572 / 2021 de 7 de mayo de la Consejería de Sanidad (BOCM N°109)

ORDEN 572 / 2021 de 7 de mayo CUADRAGÉSIMO CUARTO Medidas y condiciones para el desarrollo de la actividad deportiva	
1	<p>En las instalaciones y centros deportivos al aire libre podrá realizarse actividad deportiva, individual o colectiva. No será obligatorio el uso de mascarilla durante la práctica deportiva al aire libre siempre que se garantice durante toda la actividad la distancia mínima de seguridad de, al menos, 1,5 metros.</p> <p>No podrán abrir antes de las 06:00 horas y deberán cerrar, como máximo, a las 23:00 horas.</p>
2	<p>Se podrá desarrollar la actividad físico-deportiva de deportes de contacto y de combate al aire libre con uso obligatorio de mascarilla, salvo en aquellos casos que se encuentre exceptuada su utilización conforme a lo dispuesto en la presente Orden.</p> <p>Asimismo, la práctica de estas disciplinas se limitará a grupos de 25 personas en los casos de entrenamientos precompetición y competición.</p>
3	<p>Cada instalación deportiva deberá publicar un protocolo para conocimiento general de sus usuarios y que contemplará las distintas especificaciones en función de la tipología de la instalación.</p>
4	<p>El acceso a los recintos o instalaciones de cualquier tipología debe hacerse obligatoriamente con mascarilla, como también cualquier desplazamiento por el interior de la instalación, así como en el momento de la salida de la misma.</p>
5	<p>Si la instalación está provista de gradas con localidades, será obligatorio que todos los espectadores permanezcan sentados respetando la distancia de seguridad interpersonal y con el uso obligatorio de mascarilla. En las actividades celebradas en estos recintos se podrá facilitar la agrupación de asistentes hasta un máximo de seis personas. Entre los grupos de personas que adquieren las localidades conjuntamente deberá existir, al menos, una localidad de la que no se hace uso, tanto de la fila delantera, trasera y a ambos lados del grupo.</p> <p>Además, deberá disponerse de un plan de actuación específico con las medidas de higiene y prevención que se consideren necesarias para garantizar la celebración de la actividad en las condiciones sanitarias exigidas por la normativa vigente.</p>
6	<p>Excepcionalmente, si la instalación no está provista de gradas con localidades y los espectadores deben permanecer de pie, obligatoriamente deben usar mascarilla en todo momento respetando en todo momento la distancia de seguridad interpersonal.</p>
7	<p>En las instalaciones deportivas la actividad física y deportiva estará sujeta a los siguientes criterios generales de uso:</p> <p>A Con carácter general, no se compartirá ningún material y, si esto no fuera posible, se garantizará la presencia de elementos de higiene para su uso continuado.</p> <p>B Las bolsas, mochilas o efectos personales solo se podrán dejar en los espacios habilitados para ese fin.</p> <p>C Los deportistas no podrán compartir alimentos, bebidas o similares.</p> <p>D Antes de entrar y al salir del espacio asignado, deberán limpiarse las manos con los hidrogeles que deberán estar disponibles en los espacios habilitados al efecto.</p> <p>E Los técnicos, monitores o entrenadores deberán mantener la distancia de seguridad interpersonal en las instalaciones y utilizar mascarilla. El uso de mascarilla no será obligatorio en los momentos en que su labor implique la práctica de actividad deportiva siempre que se respete la distancia de seguridad interpersonal.</p> <p>F Se utilizará la mascarilla durante el tiempo de circulación entre espacios comunes en las instalaciones.</p>
8	<p>Además del cumplimiento general de las medidas de higiene y prevención establecidas, en el caso de que en las instalaciones se preste algún tipo de servicio de hostelería y restauración, la prestación de este se ajustará a lo previsto en las condiciones para la prestación del servicio en los establecimientos de hostelería y restauración.</p>



PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

ORDEN 572 / 2021 de 7 de mayo CUADRAGÉSIMO QUINTO

Medidas adicionales de higiene en instalaciones deportivas al aire libre

1	Podrá acceder a las instalaciones deportivas al aire libre cualquier persona que desee realizar una práctica deportiva, bajo el estricto cumplimiento de las normas establecidas.
2	Se considera instalación deportiva al aire libre, toda instalación deportiva con independencia de que se encuentre en un recinto cerrado o abierto, que carezca de techo y paredes, y permita la práctica de una modalidad deportiva.
3	<i>Antes de la reapertura de la instalación se llevará a cabo su limpieza y desinfección según los parámetros directrices previstos en la presente Orden.</i>
4	Se deberán señalizar y balizar las instalaciones para asegurar que, en todo momento, la circulación de personas en las mismas se realiza de forma segura.
5	Se deberá señalizar el suelo de la recepción de la instalación y/o cualquier puesto de atención al público, para garantizar el cumplimiento de la distancia interpersonal de, al menos, 1,5 metros entre usuarios.
6	Se recordará a los trabajadores y usuarios, por medio de cartelería visible o mensajes de megafonía, la obligación de cumplir con las medidas de higiene y protección establecidas por la autoridad sanitaria contra el COVID-19, con especial énfasis en la recomendación de lavado frecuente de manos durante la estancia en las instalaciones.
7	Se organizarán turnos de horarios. Una vez finalizada la práctica deportiva, no se podrá permanecer en la instalación.
8	El aforo de las instalaciones estará limitado en todo momento al número de personas que garantice el cumplimiento de las distancias de seguridad, de al menos 1,5 metros, tanto en lo relativo al acceso del personal, público y al propio de la práctica deportiva, no pudiendo superarse en ningún caso el sesenta por ciento del aforo en una instalación al aire libre. Se deberá habilitar un sistema de acceso que evite la acumulación de personas y que cumpla con las medidas de seguridad y protección sanitaria.
9	Será obligatorio el uso de mascarilla por toda persona que se encuentre en la instalación deportiva salvo que se encuentren exentas de su utilización conforme a lo dispuesto en la presente Orden.
10	Se deberán intensificar los servicios de limpieza de las instalaciones, especialmente vestuarios, aseos y zonas de actividad deportiva, estableciendo ciclos periódicos de la misma, especialmente al finalizar y antes del inicio de cada actividad, se deberá, asimismo, incrementar el protocolo de revisión de papeleras y retirada de residuos, garantizando así una limpieza y desinfección permanente de las instalaciones.
11	Se utilizarán desinfectantes como diluciones de lejía (1:50) recién preparada o cualquiera de los desinfectantes con actividad virucida que se encuentran en el mercado y que han sido autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad. En el uso se respetarán las indicaciones de la etiqueta.
12	Tras cada limpieza, los materiales y los equipos de protección utilizados se desecharán de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos. Las medidas de limpieza se extenderán también, a zonas privadas de los trabajadores, tales como vestuarios, aseos, cocinas y áreas de descanso. Cuando existan puestos de trabajo compartidos, se realizará la limpieza y desinfección del puesto tras la finalización de cada uso, con especial atención al mobiliario y otros elementos susceptibles de manipulación.
13	13. En el caso de que se empleen equipaciones deportivas, uniformes o ropa de trabajo, se procederá al lavado y desinfección diaria de los mismos, debiendo lavarse de forma mecánica entre 60 y 90 grados centígrados. En aquellos casos en los que no se utilice uniforme o ropa de trabajo, las prendas utilizadas por los trabajadores en contacto con clientes, visitantes o usuarios también deberán lavarse en las condiciones señaladas anteriormente.
14	Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones cerradas que se utilicen, como oficinas o vestuarios y, como mínimo, de forma diaria y por espacio de cinco minutos.



PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

15	Cuando en los centros, entidades, locales y establecimientos previstos en esta propuesta haya ascensor o montacargas, su uso se limitará al mínimo imprescindible y se utilizarán preferentemente las escaleras. Cuando sea necesario utilizarlos, la ocupación máxima de los mismos será de una persona, salvo que sea posible garantizar la separación de 1,5 metros, entre ellas, o en aquellos casos de personas que puedan precisar asistencia, en cuyo caso también se permitirá la utilización por su acompañante.
16	Se deberá inhabilitar las fuentes de agua o cualquier otro sistema que conlleve riesgos y promover el uso individual de botellas.
17	Cuando el uso de los aseos esté permitido por clientes, visitantes o usuarios, su ocupación máxima será la establecida con carácter general en la presente Orden. Deberá procederse a la limpieza y desinfección de los referidos aseos, como mínimo, seis veces al día.
18	En caso de uso de los vestuarios su ocupación se limitará al número de personas que permita garantizar el respeto a la distancia mínima interpersonal de, al menos, 1,5 metros.
19	Las duchas deberán ser individualizadas y con una mampara de separación o, en caso de no ser posible, se deberá limitar el uso únicamente a las cabinas de ducha individuales.
20	Se fomentará el pago con tarjeta u otros medios que no supongan contacto físico entre dispositivos. Se limpiará y desinfectará el datáfono tras cada uso, así como el TPV, si el empleado que lo utiliza no es siempre el mismo.
21	Se deberá disponer de papeleras, a ser posible con tapa y pedal, en los que poder depositar pañuelos y cualquier otro material desechable. Dichas papeleras deberán ser limpiadas de forma frecuente, y al menos una vez al día.
22	A la finalización de cada turno se procederá a la limpieza de las zonas comunes y, en cada turno, se deberá limpiar y desinfectar el material compartido después de cada uso. Al finalizar la jornada se procederá a la limpieza de la instalación, reduciéndose la permanencia del personal al número mínimo suficiente para la prestación adecuada del servicio.
23	En todo caso, los titulares de la instalación deberán cumplir con las normas básicas de protección sanitaria del Ministerio de Sanidad. Si en la instalación deportiva se realizan otras actividades, o se prestan otros servicios adicionales no deportivos, deberán cumplir con la normativa específica que en cada caso corresponda.



PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

ORDEN 572 / 2021 de 7 de mayo

CUADRAGÉSIMO SEXTO

Medidas y condiciones para el desarrollo de actividad deportiva en centros deportivos e instalaciones deportivas de interior

1	Las instalaciones y centros deportivos de interior de titularidad pública o privada podrán ofertar los servicios deportivos dirigidos al desarrollo de actividad deportiva propios de su tipología y capacidad. Estos establecimientos no podrán abrir antes de las 06:00 horas y deberán cerrar, como máximo, a las 23:00 horas.
2	Se podrá realizar actividad físico-deportiva en centros e instalaciones deportivas de interior, de forma individual o en grupos, siempre que no se supere el cincuenta por ciento del aforo máximo permitido de la instalación o del espacio donde se desarrolle la actividad. En el caso de la práctica deportiva en grupos en instalaciones de interior, estos deberán distribuirse en subgrupos dentro del espacio en que dicha práctica se realice. Estos sub-grupos contarán con un máximo de diez personas, incluido el monitor, todos ellos sin contacto físico, debiendo garantizarse una distancia de, al menos, 3 metros lineales entre cada subgrupo. En el caso de que la actividad física sea al aire libre, los subgrupos no podrán superar las 20 personas. Deberá respetarse la distancia de seguridad entre las personas que asistan a la actividad y entre estos y el entrenador, o, de no ser posible, utilizar mascarillas. Las actividades de animación o clases grupales se realizarán al aire libre y se procurará evitar el intercambio de material. El uso de mascarilla será obligatorio en cualquier tipo de actividad física en interior salvo donde se realice la actividad limitada por mamparas individuales a excepción de lo dispuesto en el apartado cuadragésimo séptimo, respecto de la práctica de la actividad deportiva federada.
3	Se podrá reanudar la actividad físico-deportiva de deportes de contacto y de combate en instalaciones de interior con uso obligatorio de mascarilla salvo en aquellos casos que se encuentre exceptuada su utilización conforme a lo dispuesto en el punto 4 del apartado séptimo de la presente Orden.
4	Asimismo, la práctica de estas disciplinas se limitará a grupos de 25 personas en los casos de entrenamientos precompetición y competición.
5	Podrá acceder a las instalaciones cualquier persona que desee realizar una práctica deportiva, bajo el estricto cumplimiento de las normas establecidas.
6	Antes de la reapertura de la instalación se llevará a cabo su limpieza y desinfección, según los parámetros y directrices previstas en la presente Orden.
7	Se deberán señalar y balizar las instalaciones para asegurar que, en todo momento, la circulación de personas en las mismas se realiza de forma segura.
8	Se deberá señalar el suelo de la recepción de la instalación y/o cualquier puesto de atención al público, para garantizar el cumplimiento de la distancia interpersonal de, al menos, 1,5 metros entre usuarios.
9	Siempre que sea posible, se deberá comunicar previamente a la apertura de las instalaciones las medidas adoptadas a los potenciales usuarios de las mismas y de forma obligatoria exponer de manera visible al público un documento que acredite las tareas de limpieza realizadas antes de la apertura.
10	Se deberá inhabilitar cualquier sistema de control de acceso a la instalación que no sea completamente seguro desde el punto de vista sanitario, como el control por huella o cualquier otro de contacto físico proceder a la instalación de sistemas seguros de control de acceso.
11	El aforo de las instalaciones estará limitado en todo momento al número de personas que garantice el cumplimiento de las distancias de seguridad de 1,5 metros, tanto en lo relativo al acceso del personal, público y al propio de la práctica deportiva, no superando en ningún caso el sesenta por ciento del aforo en una instalación al aire libre y del cincuenta por ciento en instalación cubierta.
12	Se deberá habilitar un sistema de acceso que evite la acumulación de personas y que cumpla con las medidas de seguridad y protección sanitaria. Una vez finalizada la práctica deportiva no se podrá permanecer en la instalación.
13	Los profesionales de la instalación procurarán mantener la distancia de, al menos, 1,5 metros con el usuario.



PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

14	Es obligatorio el uso de mascarilla por parte toda persona que se encuentre en la instalación excepto para aquellas personas que se encuentren exentas de su uso conforme a la normativa vigente.
15	Se deberán intensificar los servicios de limpieza de las instalaciones, especialmente vestuarios, aseos y zonas de actividad deportiva, estableciendo ciclos periódicos de la misma, especialmente al finalizar y antes del inicio de cada actividad. Se incrementará el protocolo de revisión de papeleras y retirada de residuos, garantizando así una limpieza y desinfección permanente de las instalaciones.
16	Se hará especial hincapié en la frecuencia de limpieza y desinfección de superficies de alto contacto, como la recepción, los mostradores, el material de entrenamiento, las máquinas, las barandillas, los pomos, los pulsadores, así como en todos los elementos de uso recurrente.
17	Se utilizarán desinfectantes como diluciones de lejía (1:50) recién preparada o cualquiera de los desinfectantes con actividad virucida que se encuentran en el mercado y que han sido autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad. En el uso de ese producto se respetarán las indicaciones de la etiqueta.
18	Tras cada limpieza, los materiales empleados y los equipos de protección utilizados se desecharán de forma segura, procediéndose posteriormente al lavado de manos. Las medidas de limpieza se extenderán también, en su caso, a zonas privadas de los trabajadores, tales como vestuarios, taquillas, aseos, cocinas y áreas de descanso. Asimismo, cuando existan puestos de trabajo compartidos por más de un trabajador, se realizará la limpieza y desinfección del puesto tras la finalización de cada uso, con especial atención al mobiliario y otros elementos susceptibles de manipulación.
19	En el caso de que se empleen equipaciones deportivas, uniformes o ropa de trabajo, se procederá al lavado y desinfección diaria de los mismos, debiendo lavarse de forma mecánica en ciclos de lavado entre 60 y 90 grados centígrados. En aquellos casos en los que no se utilice uniforme o ropa de trabajo, las prendas utilizadas por los trabajadores en contacto con clientes, visitantes o usuarios también deberán lavarse en las condiciones señaladas anteriormente.
20	Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones de forma diaria y por espacio de cinco minutos.
21	Cuando en los centros, entidades, locales y establecimientos previstos en esta propuesta haya ascensor o montacargas, su uso se limitará al mínimo imprescindible y se utilizarán preferentemente las escaleras. Cuando sea necesario utilizarlos, la ocupación máxima de los mismos será de una persona, salvo que sea posible garantizar la separación de 1,5 metros entre ellas, o en aquellos casos de personas que puedan precisar asistencia, en cuyo caso también se permitirá la utilización por su acompañante.
22	Deberán inhabilitarse las fuentes de agua o cualquier otro sistema que conlleve riesgos y promover el uso individual de botellas.
23	Cuando de acuerdo con lo previsto en esta propuesta el uso de los aseos esté permitido por clientes, visitantes o usuarios, su ocupación máxima será la que asegure las medidas de seguridad dictadas por la autoridad sanitaria competente. Deberá procederse a la limpieza y desinfección de los referidos aseos, como mínimo, seis veces al día.
24	En caso de uso de los vestuarios, se debe tener en cuenta que su capacidad no debe exceder en ningún momento el número de personas que no aseguren una distancia mínima entre personas de 1,5 metros.
25	Se recomienda, en la medida de lo posible, no utilizar los secadores de pelo y manos.
26	Las duchas deberán ser individualizadas y con una mampara de separación o, en caso de no ser posible, se deberá limitar el uso únicamente a las cabinas de ducha individuales.
27	Se fomentará el pago con tarjeta u otros medios que no supongan contacto físico entre dispositivos. Se limpiará y desinfectará el datáfono tras cada uso, así como el TPV, si el empleado que lo utiliza no es siempre el mismo.
28	Se deberá disponer de papeleras, a ser posible con tapa y pedal, en los que poder depositar pañuelos y cualquier otro material desechable. Dichas papeleras deberán ser limpiadas de forma frecuente, y al menos una vez al día.



PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

29	A la finalización de cada turno se procederá a la limpieza de las zonas comunes, en cada turno, se deberá limpiar y desinfectar el material compartido después de cada uso. Al finalizar la jornada se procederá a la limpieza de la instalación, reduciéndose la permanencia del personal al número mínimo suficiente para la prestación adecuada del servicio.
30	Si en la instalación deportiva se realizan otras actividades, o se prestan otros servicios adicionales no deportivos, deberán cumplir con la normativa específica que en cada caso corresponda.
31	Para evitar en la medida de lo posible los contactos, mejorar la ventilación y facilitar las circulaciones, se deben mantener abiertas, siempre que sea posible, las puertas de acceso a los espacios deportivos y salas de clases colectivas.
32	Se instalarán estaciones de limpieza y desinfección en todos los espacios deportivos interiores y vestuarios, para facilitar la limpieza y desinfección del equipamiento, los bancos y las taquillas guardarropa por parte de los usuarios, antes y después de cada uso, complementario al servicio de limpieza del centro deportivo o gimnasio.
33	Como recomendación, todas las actividades que se puedan trasladar al exterior se realizarán al aire libre, garantizando, en todo momento, el distanciamiento interpersonal de seguridad de, al menos, 1,5 metros.

ORDEN 572 / 2021 de 7 de mayo

CUADRAGÉSIMO SÉPTIMO

Práctica de la actividad deportiva federada

1	Siempre que sea posible durante la práctica de la actividad deportiva deberá mantenerse la distancia de seguridad interpersonal.
2	Según dispone la Ley 15/1994, de 28 de diciembre, del Deporte de la Comunidad de Madrid, en su artículo 36, el desarrollo de competiciones deportivas oficiales de la Comunidad de Madrid es competencia de las federaciones deportivas madrileñas.
3	A estos efectos, para la realización de entrenamientos y la celebración de competiciones, las federaciones deportivas madrileñas deberán disponer de un protocolo, que será aprobado por resolución de la Dirección General competente en materia de deportes, en el que se identifiquen las situaciones potenciales de contagio atendiendo a las vías reconocidas por las autoridades sanitarias, y en el que se establezcan las medidas de tratamiento de riesgo de contagio adaptadas a la casuística. Dicho protocolo será de obligada observancia para el conjunto de los estamentos federativos y deberá publicarse en la página web de la federación deportiva correspondiente.
4	En las competiciones oficiales de ámbito estatal y carácter no profesional y las competiciones internacionales que estén bajo la tutela organizativa de las Federaciones deportivas españolas que se desarrollen en territorio de la Comunidad de Madrid, será de aplicación el Protocolo de actuación para la vuelta de competiciones oficiales de ámbito estatal y carácter no profesional en la temporada 2020/2021, elaborado por el Consejo Superior de Deportes y suscrito por todas las Comunidades Autónomas, Federación Española de Municipios y Provincias, Federaciones Deportivas Españolas, Asociación del Deporte Español, Comité Paralímpico Español, Comité Olímpico Español y organizadores de competiciones.
5	En el caso de las competiciones de las modalidades deportivas de contacto y combate, se permitirá competir sin mascarilla, siempre que se realice una prueba diagnóstica de infección activa del SARS-CoV-2 con un máximo de cuarenta y ocho horas previas a la competición.



PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

ORDEN 572 / 2021 de 7 de mayo CUADRAGÉSIMO OCTAVO *Celebración de eventos deportivos*

- 1 La organización de los eventos deportivos contemplados en la Ley 15/1994, de 28 de diciembre, del Deporte de la Comunidad de Madrid, se ajustará a los requerimientos establecidos por la normativa sectorial en vigor y por las normas que, en su caso, sean aprobadas por las autoridades competentes.
- 2 Los organizadores de eventos deportivos deberán contar con un protocolo específico en el ámbito del COVID-19, que será trasladado a la autoridad competente y que deberá ser comunicado a sus participantes. Deberán contemplarse en dicho protocolo las medidas necesarias para procurar mantener la distancia de seguridad interpersonal con y entre los espectadores y el uso de mascarilla por parte de estos.

ORDEN 572 / 2021 de 7 de mayo CUADRAGÉSIMO NOVENO Asistencia de público a instalaciones deportivas

- 1 En el caso de la Liga de Fútbol Profesional y la Liga ACB de Baloncesto la asistencia de público se sujetará a lo dispuesto por el Consejo Superior de Deportes en ejercicio de las competencias que le han sido atribuidas en relación con estas competiciones, en virtud del artículo 15.2 de la Ley 2/2021, de 29 de marzo, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.
- 2 No se permitirá la asistencia de público en los acontecimientos deportivos que se celebren en el marco de competiciones internacionales de fútbol y baloncesto de carácter profesional, mientras no se permita dicha asistencia en las competiciones profesionales de ámbito nacional de acuerdo con lo previsto en el artículo 15.2 de la Ley 2/2021, de 29 de marzo.
- 3 Sin perjuicio de lo dispuesto para las competiciones a las que se refieren los anteriores puntos y de lo establecido en el apartado cuadragésimo octavo de la presente Orden, en el caso de los entrenamientos, competiciones o eventos que se celebren en instalaciones deportivas, podrán desarrollarse con público siempre que este permanezca sentado con una distancia de seguridad de, al menos, 1,5 metros, y provisto de mascarilla. El aforo de las instalaciones estará limitado en todo momento al número de personas que garantice el cumplimiento de la distancia de seguridad de 1,5 metros, tanto en lo relativo al acceso del personal, público y al propio de la práctica deportiva, no pudiendo superarse en ningún caso el sesenta por ciento del aforo en instalaciones al aire libre y el cincuenta por ciento en instalaciones cubiertas. Se deberá habilitar un sistema de acceso que evite la acumulación de personas y que permita cumplir con las medidas de seguridad y protección sanitaria.



PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

MEDIDAS PREVENTIVAS	
AFOROS Y GRUPOS DE PRÁCTICA	
AFORO ESPACIOS INTERIOR	Limitado al número que garantice cumplimiento distancia seguridad - Máx. 50%
AFORO ESPACIOS EXTERIOR	Limitado al número que garantice cumplimiento distancia seguridad - Máx. 60%
ASISTENCIA DE PÚBLICO EN ESPACIOS CERRADOS	Limitado al número que garantice cumplimiento distancia seguridad - Máx. 50% <i>Competición nacional no profesional / Protocolo CSD</i>
ASISTENCIA DE PÚBLICO EN ESPACIOS AL AIRE LIBRE	Limitado al número que garantice cumplimiento distancia seguridad - Máx. 60% <i>Competición nacional no profesional / Protocolo CSD</i>
ASISTENCIA DE PÚBLICO	Espectadores sentados si existen gradas provistas de localidades. Posible agrupación asistentes hasta seis personas máximo. Entre grupos que adquieran localidades conjuntamente, dejar al menos una localidad de la que no se hace uso, tanto de la fila delantera, trasera y a ambos lados del grupo. Si no hay gradas con localidades podrán permanecer de pie. En todo caso, uso de mascarilla obligatorio y respetando distancia seguridad.
CONFIGURACIÓN Y DISTRIBUCIÓN GENERAL DE GRUPOS	Actividad en interior: Subgrupos máximo 10 personas, incluido el monitor, sin contacto físico y al menos una distancia de 3 metros entre subgrupos. Actividad al aire libre: Máximo 20 personas por grupo, respetando la distancia de seguridad.
CONFIGURACIÓN DE GRUPOS EN DEPORTES DE CONTACTO Y COMBATE (Interior o Exterior)	Limitado a grupos de 25 personas en entrenamientos realizados antes o tras el comienzo de la competición correspondiente.
COMPETICIÓN DE AMBIENTO ESTATAL NO PROFESIONAL. Protocolo de actuación en la temporada 2020/2021, elaborado por el CSD.	ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN DEPORTIVA: PROTOCOLOS Y CRITERIOS DE MOVILIDAD Deportistas, entrenadores, jueces y árbitros podrán salir y entrar de los municipios o áreas de contención y prevención con la acreditación correspondiente de su federación.
AMBITO AUTONÓMICO FEDERADO Protocolo elaborado por la Federación deportiva madrileña correspondiente	Podrán salir y entrar de las áreas de contención y prevención acreditando la condición de federado mediante licencia deportiva o certificado federativo. Los menores de edad podrán ser acompañados por un adulto / Sólo aplicable a deportistas con domicilio en la Comunidad de Madrid.
AMBITO AUTONÓMICO NO FEDERADO	Se permite su desarrollo en el núcleo de población con medidas de contención y prevención correspondiente, pero se restringe la entrada y salida del mismo.
ALTO NIVEL Y ALTO RENDIMIENTO	Los deportistas podrán salir y entrar de las áreas de contención y prevención acreditando dicha calificación.
EVENTOS DEPORTIVOS	Protocolo específico de los organizadores, traslado a autoridad competente y comunicado a sus participantes.
PISCINAS DE USO COLECTIVO DEPORTIVO	USO DE PLAYAS FLUVIALES Y DE AGUAS INTERIORES
- Respetar el aforo que asegure en todo momento el cumplimiento de las medidas necesarias sobre distancia de seguridad. - Uso no obligatorio mascarilla durante el baño o permanencia en un espacio, si se garantiza distancia de seguridad entre no convivientes	Se prohíbe el baño en ríos, lagos y pozas remansadas de agua dulce y no tratadas, así como en el resto de zonas fluviales, salvo los deportistas con licencia federada que cumplan en dichos medios en competición oficial acreditada con certificado de Federación correspondiente.
USO DE MASCARILLA	OTRAS MEDIDAS
Horario de instalaciones y limitación de la libertad de circulación.	Obligatorio en interior excepto actividad limitada por manoplas individuales. No obligatorio en aire libre si se garantiza distancia de seguridad. Deportes de contacto y de combate: obligatorio salvo en deporte federado donde se podrá exceptuar su uso si se adoptan las medidas de prevención y detección necesarias (prueba diagnóstica de infección activa). Recomendado entrenamiento y competición nacional no profesional (Protocolos CSD). Las instalaciones deportivas no podrán abrir antes de las 6:00h y deberán cerrar como máximo a las 23:00h. Los entrenamientos y competiciones de carácter nacional se rigen por el protocolo CSD; mantienen actividad en horarios establecidos para ella. Libertad circulación a centros deportivos para recibir servicios deportivos desarrollados por preparadores físicos bajo prescripción facultativa.

(*) Este documento esquemático en ningún caso entraña una interpretación normativa ni consideración jurídica. *Ma actualitzat d'acord amb el nou protocol de competició de judo de la temporada 2021/2022.*



Consejería de Deportes, Transparencia y Portavocía del Gobierno
RESUMEN DE NORMATIVA "COVID-19" EN EL AMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
Versión 08/05/2021





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

GUÍA DE ACTUACIÓN PARA LA REINCORPORACIÓN ANTES Y DESPUÉS DEL COVID-19 CON SEGURIDAD Y SALUD EN LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS FMJYDA		
PRIMERO: REORDENAR LA ACTIVIDAD		
MEDIDAS RECOMENDADAS		
1	Identifica el estado de los entrenadores y demás personal	Recordar las funciones a realizar. Identificando los cambios y necesidades que se tengan que afrontar. Para entrenadores especialmente sensibles o vulnerables se recomienda el trabajo en remoto en la medida de lo posible. Recurrir a su servicio sanitario del SPRJ para evaluar la presencia de personal especialmente sensible en relación a la infección de coronavirus SARS-CoV-2.
2	Identifica los servicios esenciales en el lugar de trabajo o negocio	Si presentas cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no debes acudir al trabajo y tienes que contactar con el teléfono de atención al COVID-19. Identificar las situaciones especiales de incorporación y reincorporación de personal por motivos de cobertura de los servicios considerados esenciales y o necesarios. Identificar los servicios esenciales y los puestos de trabajo prioritarios que garantizan la continuidad de la actividad. Tener en cuenta el impacto de la modificación, reducción o interrupción de los distintos servicios en el control de las situaciones de riesgo laboral.
3	Identifica el estado recursos materiales y de las cond. de seguridad	Revisar la existencia de equipos de protección individual y de equipos de protección colectiva. Revisar la existencia de los materiales necesarios para cumplir con las recomendaciones higiénicas y de distanciamiento.
4	Interacciones con personal externo y con clientes	Reestablecer las comunicaciones con tus colaboradores. Limitar estas interacciones respetando en todo caso las distancias de seguridad.
5	Protocolos de compras y de gestión	Verificar los canales de compra, suministro, uso, información y mantenimiento de los EPI. Habilitar zonas específicas para la gestión de posibles residuos contaminados.
6	La distancia al lugar de trabajo.	Fomentar medios de transporte seguros desde el punto de vista de prevención del contagio de COVID-19. Facilitar salvococonductos en caso de necesidad.
7	Información y comunicaciones para tus trabajadores	Prevé las formas de comunicación de la información, de los protocolos y decisiones que afecten a los entrenadores, deportistas y a su seguridad. Ten en cuenta el necesario apoyo emocional que habrá que reforzar junto a la condena de prevención y responsabilidad social.
8	Prepara la colaboración de toda la Instalación Deportiva	Designar a personas concretas con responsabilidad y poder de decisión que vigilen este cumplimiento.





PROTOCOLO DE PREVENCIÓN COVID-19 PARA ACTIVIDADES, ENTRENAMIENTOS Y COMPETICIÓN DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

SEGUNDO: PUESTA EN MARCHA DE LA ACTIVIDAD	
FACTORES A CONSIDERAR	MEDIDAS RECOMENDADAS
1 Limpieza	Limpiar de forma exhaustiva todas las instalaciones. Permitir las actividades de forma escalonada en función del carácter prioritario en la actividad
2 La adaptación de la actividad a los escenarios de riesgo	Flexibilizar los horarios de entrada y salida Recuperar tu evaluación de riesgos y la planificación de actividades preventivas
3 Riesgos habituales de la actividad	Revisar los equipos e instalaciones que pudieran haber visto afectada su seguridad tras un periodo de inactividad Poner en conocimiento del SPRL las nuevas tareas que puedan desempeñar los trabajadores antes de realizarlas
4 Recomendaciones en materia de higiene	Insistir en la correcta elección de las recomendaciones en materia de higiene personal y respiratoria. Reforzar la limpieza en superficies, ventilar la zona, lavarse las manos, colocar carteles informativos, uso correcto y mantenimiento de todos los EPI, diferencia si tu actividad está dentro del ámbito de aplicación del R.D. 664/97, respetar la distancia de seguridad interpersonal de 2 metros, controlar los aforos de las diferentes estancias, permite que los accesos y el uso de los vestuarios sea de forma escalonada, colocar papeletas de pedal con identificación de residuo, limita las reuniones presenciales, refuerza la higiene de las instalaciones, habilitar zonas de recepción de mercancías que respeten las distancias de seguridad y coloca pantallas protectoras de metacrilato en las zonas de interacción cercana con otras personas
5 Los aspectos psicosociales	Tener en cuenta los aspectos psicosociales que ayudarán al control de las situaciones de estrés y otros daños asociados
6 Medidas de formación, de información y de vigilancia de la salud	Formar e informar a entrenadores y deportistas en relación con estas medidas Revisar los periodos de caducidad de los reconocimientos médicos realizados /Test PCR Incorporar en los protocolos de emergencia información sobre la forma de actuar ante la detección de un contagio o de presencia de síntomas por COVID-19
7 Derechos y obligaciones.	Consultar y permitir la consulta y participación y recordar las obligaciones como Director de la instalación Consultar con su servicio de prevención para obtener el asesoramiento necesario Realizar un seguimiento de la ejecución correcta de las medidas de seguridad dentro de la instalación Seguir las instrucciones de las autoridades competentes.
8 Supervisión de las condiciones de trabajo	Atender a las peticiones que realice la autoridad en el ámbito de sus competencias Contactar con el asesoramiento de la FMJYDA para la resolución de dudas o petición de apoyo en relación con la seguridad y salud
9 Asistencia de público a instalaciones deportivas	En el caso de la Liga de Fútbol Profesional y la Liga ACB de Baloncesto la asistencia de público se sujetará a lo dispuesto por el Consejo Superior de Deportes en ejercicio de las competencias que le han sido atribuidas en relación con estas competiciones, en virtud del artículo 15.2 de la Ley 2/2021, de 29 de marzo, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. No se permitirá la asistencia de público en los acontecimientos deportivos que se celebren en el marco de competiciones internacionales de fútbol y baloncesto de carácter profesional, mientras no se permita dicha asistencia en las competiciones profesionales de ámbito nacional de acuerdo con lo previsto en el artículo 15.2 de la Ley 2/2021, de 29 de marzo. Sin perjuicio de lo dispuesto para las competiciones a las que se refieren los anteriores puntos y de lo establecido en el apartado cuartagésimo octavo de la presente Orden, en el caso de los entrenamientos, competiciones o eventos que se celebren en instalaciones deportivas, podrán desarrollarse con público siempre que este permanezca sentado con una distancia de seguridad de, al menos, 1,5 metros, y provisto de mascarilla. El aforo de las instalaciones estará limitado en todo momento al número de personas que garantice el cumplimiento de la distancia de seguridad de 1,5 metros, tanto en lo relativo al acceso del personal, público y al propio de la práctica deportiva, no pudiendo superarse en ningún caso el sesenta por ciento del aforo en instalaciones al aire libre y el cincuenta por ciento en instalaciones cubiertas. Se deberá habilitar un sistema de acceso que evite la acumulación de personas y que permita cumplir con las medidas de seguridad y protección sanitaria.

