



## **PROTOCOLO PARA LA PREVENCIÓN DE CONTAGIOS POR COVID-19 EN LOS ENTRENAMIENTOS DEL CLUB TAEKWONDO ALGETE**

Versión 1.0 / 23 de septiembre de 2020 – Resumen informativo a alumnos y familiares.

### **PERFIL TÉCNICO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DEL TAEKWONDO**

El Taekwondo es un arte marcial con dos modalidades deportivas. La primera modalidad es la modalidad de técnica fundamental o Poomsae y la segunda es la competición olímpica de combate.

La modalidad de técnica fundamental o Poomsae, es una actividad deportiva de carácter individual, sin contacto con otras personas, donde no se utiliza materiales ni elementos externos de entrenamiento para su realización. El aprendizaje o práctica deportiva se basa en imitar los movimientos del profesor y en la corrección de los mismos al deportista por parte del profesor. La programación del entrenamiento requiere un calentamiento previo que normalmente se realiza en el sitio mediante un circuito de estaciones.

La modalidad deportiva de combate, es una actividad deportiva tanto en el entrenamiento como en la competición de contacto pleno. Tradicionalmente la programación deportiva de combate ha estado diseñada, como eje fundamental, en el trabajo por parejas. Este trabajo consiste, fundamentalmente, en el desarrollo de técnicas y tácticas de combate cuyo instante último es el contacto e impacto de la acción, en donde la cercanía y el contacto con el otro deportista es absoluto. De igual modo, en esta modalidad deportiva la utilización de material de entrenamiento, como golpeadores, sacos, petos, cascos y protecciones, es obligatoria y habitual.

### **MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR EN LOS ENTRENAMIENTOS DEL CLUB TAEKWONDO ALGETE**

Con el fin de minimizar el riesgo a contagio por coronavirus SARS-CoV-2 en la práctica deportiva del Taekwondo, y una vez evaluado el riesgo, y siguiendo las medidas preventivas que impone la Orden 997/2020, de 7 de agosto, de la

Consejería de Sanidad y a la Orden 1047/2020, de 5 de septiembre, de la Consejería de Sanidad, y de la Federación Madrileña Taekwondo proponemos las siguientes actuaciones:

## **1-INSTALACIONES**

-Esta temporada la instalación cedida por el Ayuntamiento de Algete al Club Taekwondo Algete, es el pabellón deportivo del CEIP MUÑOZ SECA. Se trata de un pabellón cubierto de aproximadamente 300 m<sup>2</sup>, sin ventilación mecánica y que consta de 3 entradas, una por el vestuario masculino (izquierda), otra por el femenino (derecha) y otra de acceso general (centro).

-Los horarios de los entrenamientos serán los lunes y miércoles de 16:30 a 19:30 horas, divididos en tres grupos, de 16:30 a 17:30; de 17:30 a 18:30; y de 18:30 a 19:30.

-Durante todos los entrenamientos las 3 puertas de la instalación permanecerán abiertas para que el pabellón tenga una ventilación natural.

-Señalización de la circulación dentro de la instalaciones, entrada y salida de las instalaciones de deportistas y personal del CLUB.

-Habilitación y señalización de espacios para dejar mochilas y enseres personales durante el entrenamiento y desinfección de los mismos después de cada turno.

-Se deberá inhabilitar las fuentes de agua o cualquier otro sistema que conlleve riesgos y promover el uso individual de botellas.

-Se deberá disponer de papeleras, a ser posible con tapa y pedal, en la que depositar pañuelos y cualquier otro material desechable.

-Finalizada la jornada GESERAL procederá a su limpieza y desinfección.

## **2-PROTOCOLO DIARIO**

-Control de acceso a las instalaciones: sólo podrán acceder los deportistas y el personal del CLUB. Los acompañantes de los deportistas permanecerán fuera del recinto del colegio. En el caso de los menores de edad, la entrada y la salida de la instalación, se hará acompañado por personal del CLUB que recogerá a los deportistas a la entrada del colegio y, guardando la distancia de seguridad, les acompañarán hasta el pabellón. Una vez finalizada la práctica deportiva el personal del CLUB entregará al deportista a sus padres o tutores.

-Control de temperatura en el acceso a la instalación deportiva (máximo 37° C). No podrá acceder ninguna persona que alcance esta temperatura corporal o cualquier otro síntoma compatible con covid-19.

-La entrada al pabellón siempre se realizará por el vestuario masculino y la salida por el femenino.

-Estaciones de limpieza (alfombra y gel hidroalcohólico) en la entrada y en la salida de la instalación.

-Los entrenamientos tendrán una duración de 50 minutos.

-Una vez finalizada la práctica deportiva, no se podrá permanecer en la instalación.

-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.

### 3-ENTRENAMIENTO ADAPTADO

-Uso obligatorio de mascarilla en todo momento y en toda la instalación, incluso durante el entrenamiento.

-Los grupos máximos de entrenamiento serán de 25 personas siempre que no se supere el 75% del aforo. Todos los grupos de entrenamiento se subdividirán en 2 subgrupos.

-Señalización perimetral del suelo en “cápsulas individuales” de entrenamiento de 1,5 m, con la garantía de una distancia interpersonal de seguridad de 3 metros lineales entre deportistas.

-Se recomienda que el deportista lleve toalla personal y botella de agua y depositarla dentro de la cápsula de entrenamiento, no permitiéndose la entrada de comida en el pabellón.

-Los hidrogeles u otros desinfectantes se deberán utilizar antes del inicio de las clases, durante y a la finalización de éstas.

-No se utilizará el tatami, por lo que es conveniente que los deportistas vayan provistos de un calzado específico para entrenar o en su defecto calcetines, **nunca el calzado utilizado en la calle.**

-Programar circuitos de ejercicios físicos para el calentamiento dentro de la cápsula individual de entrenamiento sin contacto físico con otros deportistas.

-Priorización de la práctica de Técnica Fundamental o Poomsae.

-No habrá contacto físico entre los deportistas.

-La programación técnica de contacto entre deportistas será sustituida por una programación técnica con material tipo mits, palmetas, paos, sacos y muñecos.

Posteriormente los deportistas deberán desinfectarse las manos con gel hidroalcohólico.

- Duración de las clases a 50 minutos, garantizando un intervalo de tiempo mínimo de 10 minutos para la salida y entrada ordenada de los deportistas del pabellón.

#### **4-ACTUACIONES ESPECIALES**

-Responsabilidad personal en la limpieza de las equipaciones individuales (dobock y otros) mediante ciclos de lavado ente 60° y 90° C.

-El Club informará a los entrenadores, deportistas y a su entorno familiar de todos los protocolos y planes de actuación que se desarrollen, tanto de manera personal como a través de la página web del CLUB.

-En caso de faltar a un entrenamiento los padres del deportista en el caso de los menores y el propio deportista en el caso de los adultos, debe avisar por privado al entrenador (no grupos de Whastapp) e indicar la razón de la ausencia. Si ésta se produjera por síntomas asociados a Covid-19 es muy importante seguir las indicaciones que aconsejan las autoridades sanitarias e informar en todo momento al entrenador por privado.

#### **El protocolo de actuación ante personas con COVID-19 positivo que han participado en las actividades del club sería el siguiente:**

- El responsable nombrado por el Club contactará con el teléfono COVID-19 de la Comunidad de Madrid (900 102 112) notificando la incidencia y proporcionando la información necesaria del lugar y la persona afectada, llevando a cabo las acciones que le indiquen. Esta acción es prioritaria y será coordinada obligatoriamente con Salud Pública de la Comunidad de Madrid.

- La persona afectada debe de 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.

- Se iniciarán las actividades de identificación preliminar de los contactos, a través de los datos de registros diarios e incidencias y formulario de matrícula. Se deberá respetar para ello la LOPD.

- Cualquier persona que sea identificada como contacto estrecho deberá ser informada y se iniciará una vigilancia activa o pasiva, siguiendo los protocolos sanitarios establecidos.

- En caso de suspensión de la actividad por cierre de la instalación deportiva por parte de la Autoridad Sanitaria, el responsable del Club informará a todos los deportistas y padres en el caso de los menores, de lo ocurrido.

Con el fin de facilitar el cumplimiento de todas las medidas de prevención de la COVID-19 propuestas en este protocolo, el Club Taekwondo Algete nombrará a una persona como responsable que controlará todas las medidas propuestas en el presente protocolo y que será la encargada de colaborar con las autoridades sanitarias en la detección precoz de todos los casos compatibles con COVID-19 y sus contactos, para controlar la transmisión.

El Club Taekwondo Algete tendrá a su disposición todos los medios para cumplir este protocolo.

Todas estas medidas podrán ser modificadas, adaptándose en cada momento a las circunstancias sanitarias requeridas por las autoridades sanitarias.

