



**FEDERACIÓ CATALANA DE JUDO**

AIKIDO - DEFENSA PERSONAL - JIU JITSU  
KENDO - WU SHU

# PROTOCOL I RECOMANACIONS D'ACTUACIÓ

Versió 1 / setembre 2020



## Contingut

Informació prèvia. ....	3
Objectiu. ....	3
Normativa .....	3
Mesures generals cal tenir presents en totes les activitats i instal·lacions esportives durant la fase derepresa .....	4
Pràctica de Judo i D.A. ....	5
Protocols d'actuació en el club, gimnàs i col·legi:.....	7
Protocol abans de la classe: .....	9
Protocol després de la classe: .....	10
Documentació de referència: .....	11

### Nota:

La informació continguda en aquest document serà actualitzada en funció dels canvis que indiquin les diferents autoritats competents.



## **Informació prèvia.**

La Federació Catalana de Judo i D.A. desenvolupa el present document en funció de la documentació i mesures que han estat recomanades per les autoritats de Catalunya.

No obstant això, poden ser d'aplicació mesures pròpies de cada municipi, que els diferents clubs, gimnasos o col·legis hauran de tenir en compte a l'hora d'aplicar les mesures oportunes.

Hi pot haver modificacions en funció de l'evolució de la pandèmia generada per la Covid-19.

## **Objectiu.**

Aquest document presenta una base de treball per complir amb les mesures d'higiene, seguretat i salut establertes.

Cada club, gimnàs o col·legi és responsable de la implementació. Hi pot haver millores si així ho consideren.

## **Normativa.**

- Decret 63/2020, de 18 de juny, de la nova governança de l'emergència sanitària provocada per la COVID-19.
- Resolució SLT/1429/2020, de 18 de juny, per la qual s'adopten mesures bàsiques de protecció i organitzatives per prevenir el risc de transmissió i afavorir la contenció de la infecció per SARS-CoV-2.
- Pla d'acció pel desconfinament esportiu de Catalunya (SGEiAF)



## Mesures generals cal tenir presents en totes les activitats i instal·lacions esportives durant la fase de represa

- Ús de la mascareta, a excepció del moment de fer activitat física i esportiva.
- Higiene i rentat freqüent de mans (aigua i sabó; solució hidroalcohòlica).
- Protocol d'actuació per reduir el risc de contagi amb la identificació de zones de risc.
- Desenvolupament de pràctiques i rutines individuals en un període inicial.
- Establiment de grups estables tenint cura del contacte durant l'estabilització del grup.
- Garantir traçabilitat, identificant i tenint control d'esportistes, organitzadors i públic.
- Declaració de responsabilitat.
- Identificació de la persona responsable del compliment del protocol i interlocutora amb l'administració (autoritats sanitàries, esportives i agents de seguretat).
- Desinfecció del material utilitzat, segons la normativa.
- Recomanació de fer ús de mitjans en la pràctica esportiva.

Link de referència:

[https://esport.gencat.cat/web/.content/home/arees\\_dactuacio/afectacio-coronavirus-esport/FAQs Fase represa v2.pdf](https://esport.gencat.cat/web/.content/home/arees_dactuacio/afectacio-coronavirus-esport/FAQs_Fase_represa_v2.pdf)



## Pràctica de Judo i D.A.

El **Judo** i les disciplines associades, **Jiu-Jitsu**, **Aikido**, **Kendo**, **Defensa Personal** i **Wu Shu**, a la Federació Catalana de Judo, són esports de contacte, per tant les mesures que s'han de seguir per a una pràctica segura són les següents:

### Adequació de mesures i pla:

Els clubs han d'adequar el seu propi protocol en funció de les seves activitats a les mesures d'higiene, seguretat i salut establertes.

### Limitació:

No hi ha limitació més enllà de la que resulti oportuna per garantir les mesures de distanciament i eviti la concentració de persones a les instal·lacions.

Durant la pràctica esportiva o esdeveniments no hi ha limitació de participació.

### Mascareta:

És molt recomanable l'ús de mascaretes sempre que sigui possible, però és possible no fer-la servir per part dels i les esportistes quan desenvolupin la pràctica esportiva de Judo i D.A.

En canvi, han de portar mascareta els entrenadors/es, monitors/es, tècnics/es, personal assistent, etc. També hauran de portar mascareta els àrbitres, jutges i similars.

També serà obligatori el seu ús en els accessos a instal·lacions, espais i recintes esportius, vestíbuls, vestuaris, ascensors, etc

Per a més informació sobre les mascaretes:

<https://web.gencat.cat/ca/activem/preguntes-mes-freqüents/salut/>



### **Declaració responsable**

Cada esportista ha de presentar a la seva entitat esportiva una declaració que certifiqui que en els darrers 14 dies no ha tingut cap simptomatologia compatible amb la COVID-19, no ha donat positiu, no ha conviscut amb persones que ho hagin estat ni ha tingut contacte estret amb persones infectades.

Així mateix, s'ha de comprometre a informar de qualsevol canvi en el seu estat de salut per així mantenir actualitzada la seva vigència.

[Declaració responsable per a esportistes majors d'edat](#)

[Declaració responsable per a les famílies d'esportistes menors d'edat](#)

El responsable de compliment del PROTOCOL supervisarà el flux de trànsit en la sortida per evitar la formació d'aglomeracions. Guardarà el registre d'assistents i participants així com les declaracions responsables aportades per un termini mínim de 30 dies naturals des de la data de l'activitat i estarà a disposició de les autoritats sanitàries en cas que sigui requerit com a conseqüència de positius en contagi per COVID19.

### **Grups estables:**

Tenen la consideració de grups estables els equips, els grups i les parelles d'entrenament que per raó d'edat, categoria o criteris tècnics desenvolupin les activitats de forma conjunta, estable i continuada en el temps.

És a dir, els que de forma continuada tenen contacte estret en la pràctica esportiva i cap dels seus membres ha presentat la simptomatologia clínica de la COVID-19 durant el període d'estabilització del grup, és a dir, 14 dies.

Fins que no es consideri estabilitzat el grup, s'haurà de tenir una especial cura durant els primers 14 dies del grup de contacte.



### **Indicacions sobre els grups estables:**

#### *Procediment i progressió dels grups estables:*

Durant els primers 14 dies d'entrenament els esportistes hauran d'entrenar sense mantenir contacte entre ells, després d'aquest període es podran fer bombolles de 2 esportistes que no podran treballar en contacte amb ningú més durant uns altres 14 dies. Un cop superat aquest temps es podran fer grups de dues bombolles (4 esportistes) que treballin entre ells, i així progressivament.

En els períodes de grups bombolla s'haurà de dur un registre de les persones que integren cada grup.

### **Protocols d'actuació en el club, gimnàs i col·legi:**

Nota: aquestes mesures poden ser millorades per cada instal·lació.

- Sempre que sigui possible s'establirà una ruta d'entrada i una altra de sortida.
- La porta de la instal·lació haurà d'estar oberta amb anterioritat, es recomana l'arribada com a màxim de 5 minuts abans per evitar aglomeracions i l'accés es realitzarà d'un en un.
- Es recomana l'ús de mitjons en la pràctica esportiva.
- A l'entrada de la instal·lació es prendrà la temperatura i hi haurà un punt de desinfecció de sabates i neteja de mans i peus amb gel hidroalcohòlic.
- Només podran accedir acompanyats a la instal·lació els menors d'edat o persones amb discapacitats.
- És recomanable que els pares / mares / tutors / tutores esperin fora de la instal·lació.
- S'adaptaran els horaris per evitar que coincideixin alumnes de diferents grups.
- S'informarà prèviament als alumnes de totes les adaptacions a la nova situació i protocols a seguir.
- Limitació de l'ús dels vestuaris / lavabos.
- Instal·lació de cartells informatius amb les recomanacions i protocols.
- Disponibilitat de papereres amb tapa i pedal.
- Recomanació de pagament amb targeta.



- Hi haurà una ventilació adequada.
- A l'entrada del tatami o zona d'entrenament s'instal·laran dosificadors de gel o esprai higienitzant hidroalcohòlic i en els col·legis o espais que no fos possible la seva instal·lació, tenir a disposició el professor ampolles de gel perquè s'encarregui del seu repartiment als participants en la classe .
- Es respectarà la distància mínima de 2 metres en tot moment i en totes les zones de les instal·lacions, excepte en l'àrea d'entrenament.
- S'establiran mesures extraordinàries de neteja. Desinfecció d'instal·lacions i material.
- Els treballadors i voluntaris també hauran de complir amb totes aquelles mesures quan els hi siguin aplicables i hauran de complir amb totes les mesures de prevenció previstes en el protocol que no es derivin de la pràctica esportiva.





## Protocol abans de la classe:

Nota: aquestes mesures poden ser millorades per cada instal·lació.

- Si tens febre, tos irritativa o dificultat per respirar o si has estat en contacte amb afectats per COVID-19 queda't a casa i acudeix a un metge.
- La roba d'entrenament (judogi, kendogi, aikidogi, keikogi, vestimenta o uniforme) haurà de venir neta.
- Sempre que sigui possible, els alumnes vindran vestits amb la roba d'entrenament (judogi, kendogi, aikidogi, keikogi, vestimenta o uniforme).
- Tots els participants en les classes professors / alumnes / altres hauran de netejar les mans i els peus amb el gel abans d'entrar a la classe. Es repetirà la rutina si en algun moment s'absentaran del tatami per anar a al bany o per a qualsevol altra necessitat d'absència.
- Tal com és pràctica comuna en el nostre esport, les sabates es deixaran fora de tatami o zona d'entrenament, evitant en tot moment el contacte de les sabates amb el mateix, però també el contacte dels peus amb el terra exterior.
- En aquelles modalitats en què sigui necessari l'ús de calçat, s'haurà de disposar d'uns exclusius per a l'activitat, nets i desinfectats abans de l' inici de la mateixa.
- Cada alumne ha de portar la seva ampolla d'aigua plena des de casa, ha d'estar ben marcada amb el seu nom i evitar compartir-la.
- Cada alumne haurà de portar una tovallola personal per assecat-se durant l'entrenament.
- El professor serà l'encarregat d'informar i d'educar els alumnes en totes aquestes mesures, a més de les establertes pel propi club, gimnàs o col·legi.



## Protocol després de la classe:

Nota: aquestes mesures poden ser millorades per cada instal·lació.

- Sempre que sigui possible, tornarà a casa amb la roba d'entrenament, sense fer ús del vestidor.
- L'abandonament de la sala es farà per ordre.
- Tots els participants en les classes professors/ alumnes/ altres hauran de netejar les mans i peus amb el gel o esprai higienitzant hidroalcohòlic al sortir de la classe.
- Es prohibeix quedar-se com a espectador en altres sessions i es procurarà no col·lapsar els accessos i sortides.
- La roba d'entrenament (judogi, kendogi, aikidogi, keikogi, vestimenta o uniforme) usada durant la classe ha de ser rentada després de cada entrenament a una temperatura mínima de 60 ° (no a mà).
- El material propi (bokken, shinai, etc.) usat durant la classe haurà de ser desinfectat amb els productes recomanats per a això.



## Documentació de referència:

- Afectació del coronavirus a l'esport català.

[https://esport.gencat.cat/ca/arees\\_dactuacio/afectacio-del-coronavirus-a-lesport-catala/](https://esport.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/afectacio-del-coronavirus-a-lesport-catala/)

- Documents sobre l'etapa de represa:

FAQsCovid-19:

[https://esport.gencat.cat/web/.content/home/arees\\_dactuacio/afectacio-coronavirus-esport/FAQs\\_Fase\\_represa\\_v2.pdf](https://esport.gencat.cat/web/.content/home/arees_dactuacio/afectacio-coronavirus-esport/FAQs_Fase_represa_v2.pdf)

Infografia:

[https://esport.gencat.cat/web/.content/home/arees\\_dactuacio/afectacio-coronavirus-esport/EsportCat\\_Infografia-estatica\\_Fase-Represa\\_v3.pdf](https://esport.gencat.cat/web/.content/home/arees_dactuacio/afectacio-coronavirus-esport/EsportCat_Infografia-estatica_Fase-Represa_v3.pdf)

- Pla sectorial d'instal·lacions i activitats esportives per a l'etapa de represa :

[https://esport.gencat.cat/web/.content/home/arees\\_dactuacio/afectacio-coronavirus-esport/Pla\\_desconfinament\\_esportiu\\_Actualitzacio-Fase-REPRESA.pdf](https://esport.gencat.cat/web/.content/home/arees_dactuacio/afectacio-coronavirus-esport/Pla_desconfinament_esportiu_Actualitzacio-Fase-REPRESA.pdf)

- VUELVE A PRACTICAR JUDO Y DD.AA.

<https://www.rfejudo.com/documentos/normativas/Manual-Protocolos-Junio-2020.pdf>