



GIMNASIO BUDOTAI

C/ Santa Susana, 27. Local 9. 28033-MADRID (ESPAÑA)

Tfno. 91 026 22 22 - info@budotai.es

<http://www.budotai.es>

TEMPORADA DEPORTIVA 2020-2021 - PROTOCOLO COVID-19

JUSTIFICACIÓN:

La actual situación de pandemia ocasionada por el COVID-19 hace necesaria la puesta en marcha de una serie de medidas y pautas de actuación encaminadas a prevenir la propagación del virus y garantizar las mejores condiciones de seguridad y salubridad para nuestros alumnos y sus familias.

Este conjunto de medidas se recogen en el presente Protocolo, que necesariamente está sujeto a revisión continua y a sufrir las modificaciones necesarias para su acomodación y actualización a unas circunstancias y normativas cambiantes. Su cumplimiento nos obliga a todos y son condiciones necesarias para llevar a cabo una práctica deportiva segura.

Es necesario por tanto la colaboración de todos para llevarlas a la práctica. Desde el gimnasio pondremos todos los medios a nuestro alcance para garantizar la seguridad de nuestros alumnos y sus acompañantes durante el tiempo que permanezcan en nuestras instalaciones, siendo muy recomendable que las medidas y pautas de acción presentes en este protocolo se sigan, no solo durante la permanencia en el centro, sino también en otros aspectos de nuestra vida social, laboral y/o escolar, ya que no hacen otra cosa que seguir las directrices de las autoridades sanitarias, que en otras circunstancias sociales lamentablemente no se siguen.

MEDIDAS PREVENTIVAS DE CARÁCTER GENERAL:

Son de aplicación las recomendaciones y normas dictadas por las autoridades sanitarias:

- Uso de mascarilla.
- Distanciamiento social e interpersonal.
- Evitar la formación de grupos numerosos.
- Aseo y desinfección personal y del equipamiento.
- Para evitar esperas innecesarias y la formación de grupos en la calle, se enfatiza en la necesidad de ser puntuales y ágiles en las entradas y salidas de la instalación.
- Mantener una actitud responsable y seguir las indicaciones del personal del gimnasio.

ACCESO A LAS INSTALACIONES:

- **IMPORTANTE: SOLO SE PERMITIRÁ EL ENTRENAMIENTO A AQUELLOS ALUMNOS QUE PREVIAMENTE HAYAN RESERVADO SU PLAZA Y LA DIRECCIÓN DEL GIMNASIO LES HAYA CONFIRMADO LA ACEPTACIÓN DE LA MISMA.**
- El acceso a las instalaciones se producirá de forma escalonada, y será controlado por personal del gimnasio. Se evitarán las aglomeraciones a la entrada y salida de éste.



GIMNASIO BUDOTAI

C/ Santa Susana, 27. Local 9. 28033-MADRID (ESPAÑA)

Tfno. 91 026 22 22 - info@budotai.es

<http://www.budotai.es>

- No se permitirá la entrada de personas que no vayan a entrenar.
- La zona de espera quedará libre y solo se permitirá el acceso a personas que vayan a realizar gestiones de carácter administrativo.
- Los familiares y amigos esperarán a los alumnos en la calle observando las recomendaciones y directrices de la Administración en lo referente a distancia de seguridad y uso de mascarilla.
- Como excepción se permitirá la entrada a aquellos responsables de menores que no puedan ser autosuficientes para entrar y salir del dentro por ellos mismos.

Procedimiento de acceso a la instalación:

1. Todas las personas que accedan al centro deberán llevar la mascarilla puesta.
2. A la entrada a la instalación, el personal del gimnasio tomará la temperatura mediante sistemas de medición sin contacto. Toda persona que sobrepase los 37º no podrá acceder al centro.
3. Será obligatoria la desinfección de las manos con gel hidroalcohólico, que el gimnasio pondrá a disposición de sus alumnos y visitantes.
4. Se procederá de la misma forma, a la desinfección del calzado mediante la pulverización de un producto desinfectante sobre las suelas de los mismos.

Rogamos la colaboración de todos para seguir este procedimiento con agilidad.



GIMNASIO BUDOTAI

C/ Santa Susana, 27. Local 9. 28033-MADRID (ESPAÑA)

Tfno. 91 026 22 22 - info@budotai.es

<http://www.budotai.es>

Proceso de entrada al centro

1. Mascarilla obligatoria



2. Medición de la temperatura



3. Desinfección de manos



4. Desinfección de calzado



Y 5...
!Entrena con
seguridad!





GIMNASIO BUDOTAI

C/ Santa Susana, 27. Local 9. 28033-MADRID (ESPAÑA)
Tfno. 91 026 22 22 - info@budotai.es
<http://www.budotai.es>

GESTIONES ADMINISTRATIVAS:

Dentro del horario de atención al público, las personas que vayan a realizar algún tipo de gestión en la recepción del gimnasio **y siempre que no sea posible realizarla desde la entrada**, accederán a la zona de espera y recepción del gimnasio **de uno en uno y con mascarilla**, que mantendrán puesta en todo momento. Se procurará que las gestiones sean rápidas y, una vez terminadas, se abandonará el centro.

Se ruega igualmente que las gestiones administrativas no coincidan con el inicio de las clases, para garantizar su comienzo puntual.

UTILIZACIÓN DE LOS ESPACIOS:

1. TATAMI:

- Para garantizar el distanciamiento interpersonal, **el aforo será limitado.**
- A la entrada al tatami, los alumnos procederán a la **desinfección de pies y manos con gel hidroalcohólico** o sustancia similar.
- Se respetará la distancia de seguridad, para lo cual los practicantes se ubicarán en los puntos que señale el profesor.

2. VESTUARIOS:

- **Se evitará su uso en lo posible y se limitará al tiempo imprescindible.**
- Su uso se realizará de forma que se mantenga una **distancia mínima de 1,5 m.** con otras personas. En caso de no poder mantener la distancia por estar ocupados, se deberá esperar a que terminen las personas que estén dentro, haciendo un uso escalonado de los mismos.
- **Se evitará el uso de las duchas**, salvo que sea indispensable, y su uso estará sujeto a las mismas limitaciones de distancia interpersonal.
- Se recomienda, en la medida de lo posible, **no utilizar secadores de pelo.**
- No se podrá beber agua en ellos.

3. CUARTOS DE ASEO:

Se utilizarán siempre que sea necesario, procediendo posteriormente a un cuidadoso lavado de manos.

4. PASILLOS Y ESCALERAS:

Son espacios de tránsito. Se procurará mantenerlos libres y, en cualquier caso, se evitarán las aglomeraciones.



GIMNASIO BUDOTAI

C/ Santa Susana, 27. Local 9. 28033-MADRID (ESPAÑA)

Tfno. 91 026 22 22 - info@budotai.es

<http://www.budotai.es>

INDUMENTARIA Y EQUIPAMIENTO DEPORTIVO:

- **Los alumnos esmerarán la limpieza y desinfección de su equipamiento personal.**
- **Después de cada entrenamiento los trajes deberán ser lavados** de forma mecánica en ciclos de lavado entre 60 y 90 grados centígrados. Se accederá a la sala de entrenamiento siempre con un traje limpio.
- Siempre que sea posible los menores deberán venir con el traje de entrenamiento puesto desde casa.
- **Los alumnos vendrán provistos de una bolsa o mochila pequeña** en la que traerán, para su uso personal, una botella de plástico o aluminio con agua o bebida isotónica, botellita de hidrogel y cualquier otro útil que considere conveniente. Esta bolsa se pasará al Tatami para tener acceso a su contenido cuando sea necesario.
- **No se dejará ningún tipo de ropa suelta en los vestuarios.** Toda la ropa de calle y el calzado deberán de ser guardados en bolsas.

PAUTAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO:

Se priorizará el entrenamiento SIN CONTACTO. Enfatizando la práctica deportiva basada en técnica fundamental y avanzada, kata, mejora orgánica y acondicionamiento físico, teniendo en cuenta la intensidad de los ejercicios, ya que van a ser realizados con mascarilla. Por tanto, los entrenamientos estarán adaptados a estas especiales circunstancias, y a nivel cardiovascular y de aparato respiratorio la exigencia será adecuada y equilibrada.

En este momento, **el uso de mascarilla durante la práctica es obligatorio** en la Comunidad de Madrid, por tanto, será obligatoria su uso también durante el entrenamiento.

Durante el entrenamiento, discrecionalmente los alumnos se desinfectarán las manos con hidrogel.

No se utilizarán por el momento materiales de entrenamiento como sacos, manoplas, etc.

Fases de entrenamiento.

Se establecerán **cuatro fases de entrenamiento**, de duración inicial de una semana cada una, duración que podrá ser incrementada a criterio de los profesores y **que se aplicarán en función de la evolución de la pandemia.**

Fase 1. El entrenamiento será siempre SIN CONTACTO. Se respetarán la distancia de seguridad de 1,5 m. con otros compañeros.

Fase 2. Se podrá realizar entrenamientos con compañero, pero siempre con el mismo. Las parejas serán fijadas por el profesor y se mantendrán durante toda la duración de esta fase, sin perjuicio de realizar trabajos sin contacto como en la fase anterior.

Fase 3. Se podrá realizar entrenamiento con cambio de compañeros. El profesor se reservará la opción de establecer grupos para los cambios.



GIMNASIO BUDOTAI

C/ Santa Susana, 27. Local 9. 28033-MADRID (ESPAÑA)

Tfno. 91 026 22 22 - info@budotai.es

<http://www.budotai.es>

Fase 4. Se realizará entrenamiento normal de forma libre y sin mascarilla cuando las autoridades sanitarias y administrativas lo permitan.

DESINFECCIÓN DE ESPACIOS Y MATERIAL:

Diariamente se limpiarán y desinfectarán todas las salas y espacios de nuestras instalaciones, según las prescripciones sanitarias.

Después de cada clase se desinfectarán las salas de entrenamiento.

Para ello se han reorganizado los horarios dejando periodos de 30 minutos entre clase y clase de forma que se puedan realizar todas estas tareas.

VENTILACIÓN:

Para facilitar la renovación del aire, las puertas y ventanas permanecerán abiertas y se suprimirán barreras que impidan o dificulten la circulación del aire. Con este mismo objetivo, se mantendrán en funcionamiento los aparatos y mecanismos de extracción de aire.

CONSIDERACIONES SOBRE EL USO DE LAS MASCARILLAS:

- Se utilizarán para el entrenamiento mascarillas de tipo quirúrgico, que permiten una mayor tasa de respirabilidad.
- Es responsabilidad de los alumnos y sus acompañantes venir provistos de ellas.
- 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 hacerle el 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.
- Realizar el tratamiento adecuado de las mascarillas como residuo.
- Debido a que algunas personas sudan rápidamente, es recomendable disponer de varias mascarillas para el entrenamiento, que puedan ser sustituidas cuando sea necesario.
- ¡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.



GIMNASIO BUDOTAI

C/ Santa Susana, 27. Local 9. 28033-MADRID (ESPAÑA)
Tfno. 91 026 22 22 - info@budotai.es
<http://www.budotai.es>

INCIDENCIAS:

MUY IMPORTANTE: Ningún alumno o acompañante debe acudir al centro de entrenamiento si se encuentran con alguno de los síntomas de COVID-19 o simplemente si se encuentran mal.

Los síntomas más comunes son:

- Fiebre
- Tos seca
- Cansancio

Otros síntomas menos comunes son los siguientes:

- Molestias y dolores
- Dolor de garganta
- Diarrea
- Conjuntivitis

Atención: Cualquier caso conocido de COVID-19 entre los alumnos o personas con las que hayan estado en contacto (AMBITO FAMILIAR, ESCOLAR, ETC.), deberá ser comunicado al centro de forma inmediata, para que adopte las medidas que procedan.

Debemos tener en cuenta que la detección de un alumno con COVID-19, implica el cierre al menos de su clase y la puesta en cuarentena de las personas con las que haya estado en contacto. De ahí la importancia del seguimiento de estas recomendaciones.

Todas las dudas sobre las normas de este PROTOCOLO serán planteadas a los responsables del gimnasio para su resolución.

Los aspectos que no contemplados en estas directrices serán resueltos por los responsables del gimnasio atendiendo prioritariamente a criterios de SEGURIDAD Y SALUD PÚBLICA, sin olvidar los objetivos y funcionalidad de los entrenamientos.

Las posibles modificaciones o aclaraciones de este PROTOCOLO del Gimnasio Budotai serán comunicadas a nuestros socios y familiares por los canales habilitados a tal efecto.

Javier Moreno
Club Budotai