

PROTOCOLO DE SEGURIDAD EN LOS ENTRENAMIENTOS ANTE LA POSIBILIDAD DE CONTAGIO POR COVID-19

FEDERACIÓN CATALANA DE LUCHA

1. ACTIVIDAD / DEPORTE

El presente documento de la Federación Catalana de LUCHA, es el protocolo de referencia y de obligado cumplimiento para el desarrollo de todas las actividades, especialidades y disciplinas que se desarrollen al amparo de esta Federación.

2. ANTECEDENTES Y SITUACIÓN GENERAL

Una vez activadas las prácticas deportivas al aire libre por parte del Gobierno y Autoridades Sanitarias y comprobados los buenos resultados de las mismas, se propone esta fase de implementación para definir el protocolo de actuación que deben seguir nuestros deportistas para la práctica deportiva de forma segura y responsable acorde a las diferentes fases y normas dictadas frente la exposición del COVID -19

Todos estos procedimientos de actuación para la prevención del contagio, quedan vinculados a una condición ineludible:

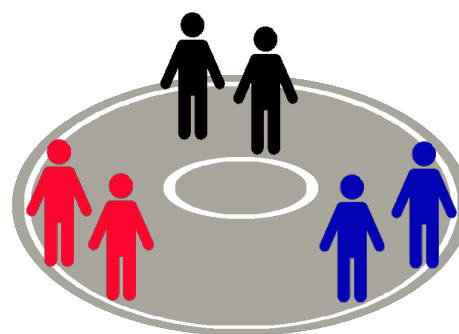
- La reanudación de toda actividad deportiva queda supeditada a que la situación sanitaria lo permita, extremo que decidirá o mantendrá vigente el Gobierno autonómico a través de las disposiciones reguladoras que vayan emanando.
- Además, estarán permanentemente sujetos a la evolución de estos factores: el normativo, de rango superior y si la situación lo exige.

3. FASE DE IMPLEMENTACIÓN

Seguirá los plazos y tiempos establecidos por el Gobierno y las Autoridades Sanitarias.

3.1. LIMITACIÓN DE CONTACTOS

- De forma general, se mantendrá una **distancia interpersonal de al menos 1,5 metros** en las interacciones entre las personas en el entrenamiento.
- Se podrá optar por la alternativa de establecer grupos estables de alumnado, idealmente con un máximo de 16 alumnos/as (y hasta un máximo de 30 si el aforo del espacio de entrenamiento lo permitiera), que junto al Entrenador conformarían **Grupos de entrenamiento Estable durante al menos 14 días** que a su vez se dividirán en diferentes **Burbujas de Protección** cuyos miembros pueden socializar y luchar entre sí, sin tener que mantener la distancia interpersonal de forma estricta.
- Las **Burbujas de Protección** consistirán en el trabajo específico de lucha por parejas (o tríos), sin cambiar nunca de pareja, manteniendo las medidas de seguridad sanitarias establecidas en un área de 4 m² para cada pareja como mínimo.
- Estos grupos de entrenamiento estables deberán **evitar la interacción con otros grupos** del club, limitando al máximo el número de contactos. Esta alternativa, además posibilitará el rastreo de contactos rápido y sencillo si se diera algún caso.
- Las sesiones serán de **60 minutos** para facilitar la entrada y salida del tapiz de forma ordenada y sin cruzarse los deportistas de los diferentes Grupos de Entrenamiento Estable.
- Se efectuará un control exhaustivo de los deportistas que participan en cada **Grupo de Entrenamiento Estable** que rellenarán un formulario de salubridad, anotando cualquier incidencia sanitaria antes del acceso a la sala, cumpliendo con un compromiso de ausencia de síntomas y posibles riesgos de incidencia con el virus, creando así un registro dentro de las instalaciones deportivas.



- El entrenador evitará en todo momento el contacto físico con los deportistas, teniendo un lugar específico y amplio donde realizará sus explicaciones técnicas.
- Los entrenamientos se fundamentarán en el trabajo físico individual y en explicaciones técnicas (primando siempre la actividad técnica sobre la competitiva) siempre que sea posible.
- Como medida complementaria de seguridad, el entrenador se cambiará de indumentaria entre las diferentes sesiones.
- Se facilitarán y confeccionarán horarios para impedir coincidencia de los **Grupos de Entrenamiento Estable** en pasillos y zonas comunes, garantizando así las medidas de seguridad para todos los deportistas y la limpieza de la sala entre un grupo y otro.

3.2. MEDIDAS DE PREVENCIÓN PERSONAL

Se mantendrán las siguientes medidas de seguridad sanitarias por parte de los deportistas:

- **Higiene de manos** de forma frecuente y meticulosa, durante al menos 40 segundos con agua y jabón, o durante 20 segundos con gel hidroalcohólico.
- Evitar tocarse la nariz, los ojos y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.
- Al toser o estornudar, cubrir la boca y la nariz con el codo flexionado.
- Usar pañuelos desechables para eliminar secreciones respiratorias y tirarlos tras su uso a una papelera para tal fin.
- Será obligatoria la **toma de temperatura** corporal antes del acceso a la instalación, restringiendo la entrada a toda persona que arroje valores superiores a 37° C.
- Utilización de **mascarillas** a la entrada y a la salida de la instalación.
- Grupos de Entrenamiento Estable: mascarilla no obligatoria en la práctica deportiva.
- Burbuja de Protección: mascarilla no obligatoria en la práctica deportiva, siempre que se esté con el Grupo de Entrenamiento Estable.
- En caso de compartir objetos, extremar las medidas de higiene y prevención (como la higiene de manos y evitar tocarse nariz, ojos y boca), y realizar una limpieza de los mismos entre el uso de un grupo y otro.
- Utilizar botas de lucha desinfectadas previamente.
- Antes de abandonar la instalación cambiarse las botas de lucha, lavarse las manos y hacer uso de la mascarilla.
- Los menores de 14 años deberán acudir con la ropa y calzado necesario para el desarrollo de la actividad, accediendo directamente al tapiz sin previo paso por los vestuarios. Las bolsas, mochilas o efectos personales sólo se podrán dejar en los espacios habilitados para ese fin.
- Los mayores de 14 años, programarán su acceso en turnos de 2 personas, coincidiendo con su pareja de Burbuja de Protección, realizando así una entrada escalonada. La salida se realizará con el mismo método.
- En general, se recomienda a los deportistas acudir con la ropa y calzado necesario para el desarrollo de la actividad y no utilizar las duchas y los vestuarios de la instalación.
- En general, ralentizar las entradas y salidas de los deportistas a las instalaciones en cada turno, para facilitar la incorporación de todos ellos con las mayores garantías sanitarias.
- Se valorará una posible restricción de ciertas franjas horarias en caso necesario.
- Se coordinarán las acciones con las Administraciones Locales en cada término municipal con el fin de facilitar espacios hábiles para la práctica al aire libre.
- No asistirán al centro aquellos deportistas, entrenadores y otros profesionales que tengan síntomas compatibles con COVID-19, así como aquellos que se encuentren en aislamiento por diagnóstico de COVID-19, o en período de cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto estrecho con alguna persona con síntomas o diagnosticada de COVID-19.



3.3. LIMPIEZA Y VENTILACIÓN

Se mantendrán las siguientes medidas de seguridad sanitarias por parte de los responsables de las instalaciones deportivas:

- Limpieza escrupulosa y desinfección de las instalaciones (tapiz, vestuarios, zonas de acceso...) antes, durante y después de los entrenamientos con productos virucidas autorizados por el Ministerio de Sanidad.
- Se deben realizar tareas de ventilación frecuente en las instalaciones, y por espacio de al menos cinco minutos al inicio de la jornada, al finalizar y entre sesiones, siempre que sea posible.

3.4. GESTIÓN DE CASOS

Ante una persona que comienza a desarrollar síntomas compatibles con COVID-19 (**fiebre, tos, dificultad respiratoria, malestar general...**) en el Club o instalación seguirá el siguiente protocolo de actuación:

- Se llevará a un espacio separado de uso individual, se le colocará una mascarilla quirúrgica (tanto al que ha iniciado síntomas como a la persona que quede a su cuidado), y se contactará con la familia.
- Se debe llamar al centro de salud de Atención Primaria de referencia.
- En caso de presentar síntomas de gravedad o dificultad respiratoria se llamará al 061.
- Desde Salud Pública se establecerá un protocolo de actuación que indique las medidas de prevención y control necesarias en caso de brote, incluyendo la posibilidad de cierre transitorio de instalaciones en caso de brote o aumento de la transmisión comunitaria.
- La organización en **Grupos de Entrenamiento Estable** posibilita el rastreo de contactos de manera más rápida y sencilla en caso de que se diera algún brote.
- **La persona deberá irse a su domicilio donde se mantendrá aislada** hasta su valoración, siguiendo las indicaciones de Salud Pública.

Las medidas propuestas en este protocolo, son susceptibles de adaptación y/o modificación en función de los parámetros marcados por el Gobierno y las Autoridades Sanitarias dependiendo de la evolución de la nueva normalidad.