



# PROCOLOS REACTIVACIÓN ACTIVIDADE DEPORTIVA FEDERADA ver. 5 - 150621

## COMITÉ ESTRATEXÍAS FRONTE AO Covid/19

### Federación Galega de JUDO e Deportes Asociados

... NON nos paramos.

HIXIENE e SAÚDE  
STAFF e DEPORTISTAS

FORMACIÓN  
INSTALACIÓNS

gálicia

COMITÉ ESTRATEXIAS Covid-19

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A. – [www.fgjudo.com](http://www.fgjudo.com) [datos@fgjudo.com](mailto:datos@fgjudo.com)  
 Entidade de utilidade pública conforme a lei 3/2012, do 2 de abril e inscrita no Rexistro de Clubs e Federacions da Xunta de Galicia nº 331  
 Praza Agustín Díaz nº 3 (Polideportivo Elviña) – 15008 A CORUÑA – TLF. 981.133758



## COMITÉ ESTRATEXÍAS FRONTE AO Covid-19

<b>PRESIDENTE</b>	<b>MARIO M. MUZAS COBO</b>	PRESIDENTE FGJUDO
-------------------	----------------------------	-------------------

<b>DIRECTOR COMITÉ</b>	<b>EDUARDO GALÁN PALLA</b>	VICEPRESIDENTE 1º FGJUDO
------------------------	----------------------------	--------------------------

<b>COORDINADOR Protocolo Federativo</b>	<b>JUAN JOSÉ RODRÍGUEZ GENDE</b>	ASESOR EXECUTIVO FGJUDO Responsable Secretaría Deportiva
---	----------------------------------	---

COMISIÓN	COORDINADOR-A	TÉCNICAS-OS
----------	---------------	-------------

<b>STAFF – DEPORTISTAS (Actividades Deportivas)</b>	<b>CARLOS MONTERO CARRETERO</b> Doutor CC Actividade Física e Deporte	<b>MARCIAL ROMERO AZPITARTE</b> Técnico Deportivo Superior Judo <b>JOSÉ R. LÓPEZ GACIO</b> Técnico Deportivo Superior Judo
---	--	---

<b>FORMACIÓN</b>	<b>JOSÉ M. GARCÍA GARCIA</b> Doutor CC Actividade Física e Deporte Decano Facultade Cast/Mancha	<b>JUAN J. RODRÍGUEZ GENDE</b> Ldo. CC Actividade Física e Deporte <b>CANDELA FERNÁNDEZ SÁNCHEZ</b> Lda. CC Actividade Física e Deporte
------------------	---	--

<b>INSTALACIONES (Promoción)</b>	<b>ÓSCAR PEÑAS GARCÍA</b> Ldo. CC Actividade Física e Deporte	<b>MONICA PACHECO LOMBA</b> Técnico Deportivo Superior Judo <b>VÍCTOR GÓMEZ FERNÁNDEZ</b> Técnico Deportivo Superior Judo <b>JONATHAN IMEDIO RODRÍGUEZ</b> Ldo. CC Actividade Física e Deporte
--------------------------------------	--	---

<b>HIXIENE – SAÚDE (Seguridade)</b>	<b>SANDRA GARCÍA LÁZARO</b> Fisioterapeuta/Profesora Universidad Valladolid	<b>ROBERTO NAVEIRA FILGUEIRAS</b> Licenciado en CC da Educación <b>ALBERTO CASTRO PENA</b> Técnico Deportivo Superior Judo
---	--	---



## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	Páx. 4
2. SÍNTOMAS E FORMAS DE CONTAXIO .....	Páx. 4
3. MEDIDAS XERAIS PARA REDUCIR O RISCO DE CONTAXIO (COVID-19) .....	Páx. 5 - 7
A – MEDIDAS DE DESINFECCIÓN E LIMPEZA DE SUPERFICIES E MATERIAL.....	Páx. 5
B – MEDIDAS DE VENTILACIÓN DAS INSTALACIÓNS.....	Páx. 5
C – MEDIDAS PARA OS AXENTES QUE PARTICIPEN NA PRÁCTICA DEPORTIVA .....	Páx. 6
D – REXISTRO DE ASISTENTES ÁS ACTIVIDADES DEPORTIVAS (Deportistas, staff, público,etc) .....	Páx. 6
E – OUTRAS MEDIDAS.....	Páx. 7
4. IDENTIFICACIÓN DE POTENCIAIS SITUACIÓNS DE CONTAXIO E MEDIDAS PARTICULARES DE PREVENCIÓN .....	Páx. 8 - 12
5. ESQUEMA XERAL PROTOCOLO FGJUDOEDA.....	Páx. 14 - 17
5.1 ESPECIFICACIÓNS PARA TODAS AS ETAPAS A PARTIR DO 15 DE XUÑO.....	Páx. 14
5.1.1. IDENTIFICACIÓN DE POTENCIAIS SITUACIÓNS DE CONTAXIO E MEDIDAS PARTICULARES DE PREVENCIÓN XURDIDAS DA AUTORIZACIÓN DO CONTACTO.....	Páx. 16
6. MODIFICACIÓN DAS MEDIDAS PREVISTAS NAS QUE SE BASEA ESTE PROTOCOLO (ACTUALIZACIÓN DOG 30 SETEMBRO 2020) .....	Páx. 18
7. COMUNICACIÓN E SEGUIMENTO DA SINTOMATOLOXÍA COVID-19 .....	Páx. 19
8. PROCEDEMENTO DE COMUNICACIÓN DE INCIDENCIAS (CLUBS, FEDERACIÓN, SECRETARÍA XERAL PARA O DEPORTE).....	Páx. 19
8.1. COORDINADOR FISICOVID-DXT GALEGO DOS CLUBS.....	Páx. 20
9. AVALIACIÓN DOS RISCOS DE TRANSMISIÓN DE SARS-COV-2 PARA EVENTOS E ACTIVIDADES MULTITUDINARIAS NO CONTEXTO DE NOVA NORMALIDADE POR COVID-19 NOS PROTOCOLOS FISICOVID-DXTGALEGO ESPECÍFICOS DAS COMPETICIÓNS, EVENTOS E ACTIVIDADES .....	Páx. 20
ANEXOS I - II - III .....	Páx. 22 - 26

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A. – [www.fgjudo.com](http://www.fgjudo.com) [datos@fgjudo.com](mailto:datos@fgjudo.com)

Entidade de utilidade pública conforme a lei 3/2012, do 2 de abril e inscrita no Rexistro de Clubs e Federaci3ns da Xunta de Galicia n3 331  
Praza Agust3n D3az n3 3 (Polideportivo Elvi3a)– 15008 A CORU3A – TLF. 981.133758



## **1.- INTRODUCCIÓN**

A FGJUDO sensibilizada e preocupada desde o principio e en previsión das consecuencias que esta situación podía xerar, puxo en marcha un Comité de Estratexias fronte ao Covid-19 para paliar na medida do posible o importante impacto negativo para as nosas actividades, clubs e deportistas, para arroupalos durante este período de confinamento e axudarlles a retomar de forma gradual a volta á normalidade.

As directrices das autoridades en materia de reanudación da actividade deportiva, baseadas nas recomendacións do *Consello Superior de Deportes*, e no traballo desenvolto no marco dunha innovadora metodoloxía de traballo da Secretaría Xeral para o Deporte da Xunta de Galicia non concretan o prazo para retomar a total normalidade das actividades deportivas como o judo e os seus deportes asociados. Con todo, para cada unha das estruturas afiliadas a FGJUDODA, establécese para os profesionais e a quen os acompañan un protocolo de actuación nas mellores condicións de seguridade sanitaria, no marco que na data de publicación deste documento as autoridades sanitarias autorizan.

## **2.- SÍNTOMAS E FORMAS DE CONTAXIO**

Segundo o establecido polas autoridades sanitarias, os síntomas máis habituais da COVID-19 son a febre, a tose seca e o cansancio. Pode haber outros síntomas atípicos e pouco frecuentes como pode ser a dor de garganta, a perda do gusto ou olfato e as dores musculares, entre outros.

Unha persoa pode contraer a COVID-19 por contacto con outra que estea infectada polo virus. A enfermidade propágase principalmente de persoa a persoa a través das gotículas que saen despedidas da nariz ou a boca dunha persoa infectada ao toser, estornudar ou falar. Unha persoa pode contraer a COVID-19 se inhala as gotículas procedentes dunha persoa infectada polo virus. Por eso é importante manterse cando menos a 1,5 metros de distancia dos demais ou uso de máscara se non se pode garantir esa distancia interpersonal de seguridade.

Cabe salientar tamén, que estas gotículas infectadas polo coronavirus poden manterse estables durante varias horas en pequenas partículas flotantes, coñecidas como aerosoles. Daí a importancia de levar a cabo unha correcta e continua ventilación dos espazos pechados. Por outra banda, é importante sinalar que estas partículas poden caer sobre os obxectos e superficies, como mesas, pomos, varandas, material deportivo, etc. de modo que outras persoas poden infectarse se tocan eses obxectos ou superficies e logo tócanse os ollos, o nariz ou a boca. Por elo é importante lavarse as mans frecuentemente con auga e xabón ou con un desinfectante a base de alcól, evitar tocarse os ollos, a boca ou o nariz.

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A. – [www.fgjudo.com](http://www.fgjudo.com) [datos@fgjudo.com](mailto:datos@fgjudo.com)

Entidade de utilidade pública conforme a lei 3/2012, do 2 de abril e inscrita no Rexistro de Clubs e Federacions da Xunta de Galicia nº 331  
Praza Agustín Díaz nº 3 (Polideportivo Elviña) – 15008 A CORUÑA – TLF. 981.133758



### 3.- MEDIDAS XERAIS PARA REDUCIR O RISCO DE CONTAXIO DA COVID-19

Todos os axentes que participan directa ou indirectamente na realidade deportiva deberán adoptar as medidas necesarias para evitar a xeración de riscos de propagación da enfermidade COVID-19, así como a propia exposición a ditos riscos. Este deber de cautela e protección será igualmente exigible aos titulares de calquera actividade deportiva.

#### A. MEDIDAS DE DESINFECCIÓN E LIMPEZA DE SUPERFICIES E MATERIAL

- Utilizaranse desinfectantes como dilucións de lixivia (1:50) recentemente preparada en auga a temperatura ambiente ou calquera dos desinfectantes con acción virucida dos que se atopan no mercado e debidamente autorizados e rexistrados. No uso dese produto respectaranse as indicacións da etiqueta. Así mesmo, non se deben mesturar produtos diferentes.
- Tras cada limpeza, os materiais empregados e os equipamentos de protección utilizados desbotaranse de xeito seguro e procederase posteriormente ao lavado de mans.
- Cando existan postos de traballo compartidos por máis dunha persoa do Staff, estableceranse os mecanismos e procesos oportunos para garantir a hixienización destes postos.
- Procurarase que os equipamentos ou ferramentas empregados sexan persoais e intransferibles ou que as partes en contacto directo co corpo da persoa dispoñan de elementos substituíbles. No caso daqueles equipamentos que deban ser manipulados por diferente persoal, procurarase a dispoñibilidade de materiais de protección ou o uso de forma recorrente de xeles hidroalcohólicos ou desinfectantes con carácter previo e posterior ao seu uso.
- Na medida do posible, manter as portas abertas con cuñas e outros sistemas para evitar o contacto das persoas cos pomos, por exemplo.
- Disporase de papeleiras pechadas e con acción non manual, para depositar panos e calquera outro material desbotable que se deberán limpar de forma frecuente, polo menos unha vez ao día. Así mesmo, estas papeleiras deberían contar con bolsa desbotable que se cambie tamén cando menos unha vez ao día.

#### B. MEDIDAS DE VENTILACIÓN DAS INSTALACIÓNS

- Deberán realizarse tarefas de ventilación nas instalacións cubertas durante un mínimo de 30 minutos ao inicio e ao remate de cada xornada, así como de forma continuada durante esta e obrigatoriamente ao remate de cada clase/sesión ou actividade de grupo. No caso da utilización de sistemas de ventilación mecánica, deberá aumentarse a subministración de aire fresco e non se poderá empregar a función de recirculación do aire interior.
- Antes do inicio das actividades e do uso de vestiarios, baños, salas, etc.. asegurarse de que estean ben ventiladas e se fixeran as accións sinaladas no párrafo anterior.

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A. – [www.fgjudo.com](http://www.fgjudo.com) [datos@fgjudo.com](mailto:datos@fgjudo.com)

Entidade de utilidade pública conforme a lei 3/2012, do 2 de abril e inscrita no Rexistro de Clubs e Federacións da Xunta de Galicia nº 331  
Praza Agustín Díaz nº 3 (Polideportivo Elviña) – 15008 A CORUÑA – TLF. 981.133758



- Durante as actividades en recintos pechados, na medida do posible, realizar os tempos de descanso e/ou recuperación en zonas ao aire libre ou ben ventiladas.

### **C. MEDIDAS PARA OS AXENTES QUE DIRECTA OU INDIRECTAMENTE PARTICIPEN NA PRÁCTICA DEPORTIVA (Staff, deportistas, acompañantes, público, etc.)**

#### **• XERÁIS:**

- Deberase manter a distancia de seguridade interpersonal e utilizar máscara en todo momento, salvo naquelas situacións especiais onde se permite retirala no momento da práctica (grupos estables de deportistas en competición nacional onde se solicite autorización e se realicen tests de detección do COVID cada 14 días).
- Evitar lugares ateigados.
- Evitar en todo momento o saúdo con contacto físico.
- Utilizar panos desbotables e tiralos á papeleira, tras cada uso.
- Asegurarse de manter unha boa hixiene respiratoria. Iso significa cubrirse a boca e o nariz co cóbado flexionado ou cun pano desbotable ao toser ou estornudar. Neste caso, desbotar de inmediato o pano usado e lavar as mans.
- Lavar con frecuencia as mans con auga e xabón ou con xel hidroalcohólico.
- Na medida do posible, evitar tocar os ollos, o nariz e a boca e no caso de facelo, prestar atención ao lavado previo de mans.
- Realizar un auto test antes de ir cara a actividade deportiva, para confirmar se pode ter síntomas de COVID-19: Detectar síntomas coma febre, tose ou falta de alento.

#### **• DESPRAZAMENTOS AOS ADESTRAMENTOS E ÁS COMPETICIÓNS:**

- Non compartir vehículo particular con outras persoas non conviventes, sempre que sexa posible. De non ser así, priorizar formas de desprazamento que favorezan a distancia interpersonal e, en todo caso, utilizar máscara. Ademais é importante un asiduo lavado de mans ou emprego de xel hidroalcohólico antes de entrar e despois de saír do vehículo.

#### **• ALIMENTOS, BEBIDAS E SIMILARES:**

- Non se deben compartir alimentos bebidas ou similares. Recoméndase marcar os envases utilizados para evitar confusións.

### **D. REXISTRO DE ASISTENTES ÁS ACTIVIDADES DEPORTIVAS (Deportistas, staff, público, etc.....)**

- A Entidade organizadora da actividade (club, federación, etc..) deberá dispoñer dun rexistro de asistentes (deportistas, staff, público, etc..) á mesma (adestramento, competición, concentración, tecnificación, etc...),

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A. – [www.fgjudo.com](http://www.fgjudo.com) [datos@fgjudo.com](mailto:datos@fgjudo.com)

Entidade de utilidade pública conforme a lei 3/2012, do 2 de abril e inscrita no Rexistro de Clubs e Federacions da Xunta de Galicia nº 331  
Praza Agustín Díaz nº 3 (Polideportivo Elviña)– 15008 A CORUÑA – TLF. 981.133758



custodiando o mesmo durante polo menos un mes despois da súa celebración, coa información do contacto dispoñible para as autoridades sanitarias, cumprindo coas normas de protección de datos de carácter persoal.

## E. OUTRAS MEDIDAS

### • **Medidas Organizativas.**

- A entidade responsable da actividade deberá garantir que os deportistas dispoñan do material de prevención, xa sexa porque o pon a disposición o titular da instalación, a entidade organizadora da actividade ou porque o traen os propios deportistas, staff, etc...
- Evitar, na medida do posible, o uso de materiais compartidos durante a actividade. Se isto non fora posible, garantirase consonte o establecido no punto anterior a presenza de elementos de hixiene para o seu uso continuado por parte dos axentes participantes e estableceranse os mecanismos de desinfección correspondentes.

### • **Medidas de Información.**

- A Entidade organizadora da actividade informará a todos os axentes que participen directa ou indirectamente na actividade sobre os riscos e medidas sanitarias e de hixiene que deben cumprir de forma individual. Deberá existir unha comunicación continua con todos os axentes da realidade deportiva.
- Facilitaralle ao Staff, deportistas e outros axentes alleos á práctica deportiva, información sobre as medidas de hixiene e seguridade mediante **CARTELERÍA** en puntos clave dos espazos de práctica e acceso á mesma, na páxina web ou redes sociais da entidade e/ou mediante a entrega de documentos, preferiblemente por vía telemática.
- Deberase contar cunha sinalización visible sobre as medidas hixiénico-sanitarias e de prevención establecidas no desenvolvemento da actividade.

### • **Medidas de Formación.** Deberase promover a FORMACIÓN, especialmente entre o staff para:

- Adaptar as actividades ás medidas e recomendacións marcadas polas autoridades sanitarias (distanciamento interpersonal, emprego de máscara, etc.). Revisión das actividades a desenvolver, suprimindo aquelas que promoven o contacto físico e primando as que poden levarse a cabo dun xeito máis individual ou con maior distanciamento, intentando non perder a dinámica de grupo, de ser así a especificidade da súa práctica deportiva.
- Formación sobre as medidas hixiénico-sanitarias de carácter persoal recomendables, tales como a necesidade dun correcto e asiduo lavado de mans, o emprego de xel hidroalcolico, a colocación correcta da máscara, etc. co obxectivo de implementar estas medidas do

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A. – [www.fgjudo.com](http://www.fgjudo.com) [datos@fgjudo.com](mailto:datos@fgjudo.com)

Entidade de utilidade pública conforme a lei 3/2012, do 2 de abril e inscrita no Rexistro de Clubs e Federacions da Xunta de Galicia nº 331  
Praza Agustín Díaz nº 3 (Polideportivo Elviña)– 15008 A CORUÑA – TLF. 981.133758

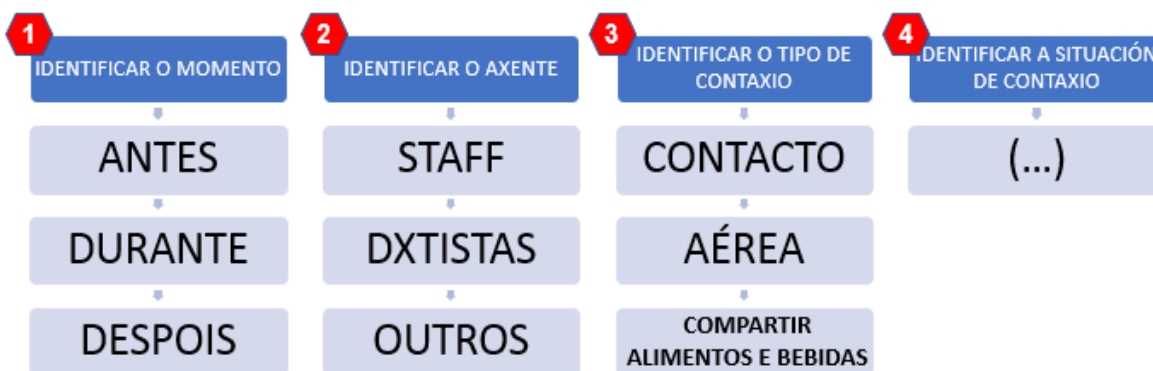


contexto da práctica deportiva e tamén para trasladarllas aos deportistas e ao seu entorno co obxectivo de que se consoliden estes hábitos hixiénico-sanitarios.

- Recoméndase que antes das primeiras sesións de adestramento, o staff realice algún simulacro para axustar as medidas propostas neste protocolo á súa realidade e espazos concretos.

#### 4.- IDENTIFICACIÓN DE POTENCIAIS SITUACIÓNS DE CONTAXIO E MEDIDAS PARTICULARES DE PREVENCIÓN

Atende a tres **momentos fundamentais**: antes, durante, e despois da práctica.



#### ✓ CUESTIÓNS XERÁIS A TER EN CONTA:

##### ○ **SOBRE O USO DA MÁSCARA:**

1. É fundamental a utilización de máscaras autorizadas polas autoridades sanitarias en canto á súa certificación e as máis axeitadas para os nosos deportes: bo axuste e filtración bidireccional no caso da práctica con contacto.
2. O deportista/staff deberán levar **SEMPRE** unha ou varias máscaras de reposto.
3. É importante ter en conta dous factores:
  - Máscara de materiais resistentes e bo axuste.
  - A máscara de uso habitual debe dispoñer dunha protección fronte ao COVID19 con filtración bidireccional.
4. A entidade organizadora do adestramento/competición debería contar sempre con **máscaras de reposto**.
5. Cada entidade organizadora do adestramento/competición debería desenvolver un proceso formativo práctico básico sobre o uso da máscara na práctica deportiva para o seu staff e deportistas.
6. Incidir na correcta colocación da máscara durante as tarefas de adestramento e na competición.
7. No suposto de que por acción da propia práctica a máscara se rompa, deberá repoñerse; no caso da práctica con contacto, si o deportista/staff dispoñen de máscaras de filtración bidireccional pode reponerse e continuar coa sesión, en caso negativo, deberá facer uso daquela que sexa posible (en todo caso homologada) e cesar o contacto.

##### ○ **SOBRE A DISTANCIA DE SEGURIDADE INTERPERSONAL:**

Cando falemos de **DISTANCIA DE SEGURIDADE INTERPERSONAL** a indicación mínima será de 1,5m.

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A. – [www.fgjudo.com](http://www.fgjudo.com) [datos@fgjudo.com](mailto:datos@fgjudo.com)

Entidade de utilidade pública conforme a lei 3/2012, do 2 de abril e inscrita no Rexistro de Clubs e Federacións da Xunta de Galicia nº 331  
Praza Agustín Díaz nº 3 (Polideportivo Elviña)– 15008 A CORUÑA – TLF. 981.133758





- **SOBRE A TOMA DE TEMPERATURA OBRIGATORIA:** 37° é o admitido como máximo. En caso de superar esta cifra farase unha nova toma aos 5'. Se de novo a supera non poderá acceder á instalación.

## ANTES DO ADESTRAMENTO

### STAFF PROPIO

MOMENTO	AXENTE	TIPO	SITUACIÓN	MEDIDAS	
ANTES DO ADESTRAMENTO	STAFF PROPIO	VÍA AEREA	PERSONA A PERSONA (DIRECTO)	Desprazamento instalación	Uso da máscara. Evitar compartir transporte con xente coa que non se convive. Distanciamento máximo no caso de compartir transporte con persoas coas que non conviven. Evitar o contacto físico e evitar tocar obxectos do vehículo na medida do posible. Desinfección das partes do vehículo susceptibles de estar en contacto (cintos, manillas das portas, etc.)
ANTES DO ADESTRAMENTO	STAFF PROPIO	VÍA AEREA	PERSONA A PERSONA (DIRECTO)	Interacción con outros empregados do club	Circuitos de acceso unidireccionais á zoa de práctica onde non pode permanecer.  MÁSCARA E DISTANCIA DE SEGURIDADE INTERPERSONAL.
ANTES DO ADESTRAMENTO	STAFF PROPIO	POR CONTACTO	SUPERFICIE DE USO SIMULTÁNEO	Acceso á zoa de práctica	Hixienizar mans e pes (se a práctica se efectúa descalzo) previo acceso á zoa correspondente.
ANTES DO ADESTRAMENTO	STAFF PROPIO	POR CONTACTO	SUPERFICIE DE USO SIMULTÁNEO	Uso de baños	Uso de máscara en todo momento Manter a distancia de seguridade interpersonal de 1,5 m. Respetar as quendas de uso para cumprir aforos. Lavado de mans ou utilización de xel hidroalcolico ao entrar e ao saír.
ANTES DO ADESTRAMENTO	STAFF PROPIO	VÍA AEREA	PERSONA A PERSONA (DIRECTO)	Uso de baños	Uso de máscara en todo momento Manter a distancia de seguridade interpersonal de 1,5 m. Respetar as quendas de uso para cumprir aforos. Lavado de mans ou utilización de xel hidroalcolico ao entrar e ao saír.
ANTES DO ADESTRAMENTO	STAFF PROPIO				Recordar as medidas habituais e onde teñen que poñerse en práctica, mediante proxeccións en pantallas que habitualmente se teñen nos centros de adestramento. Formación previa persoal responsable.

### DEPORTISTAS

MOMENTO	AXENTE	TIPO	SITUACIÓN	MEDIDAS	
ANTES DO ADESTRAMENTO	DEPORTISTAS	POR CONTACTO	PERSONA A PERSONA (DIRECTO)	Saúdos en acceso e desaloxo.	MÁSCARA E DISTANCIA DE SEGURIDADE INTERPERSONAL.  Verbalizar periodicamente a indicación de NON contacto físico.

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A. – [www.fgjudo.com](http://www.fgjudo.com) [datos@fgjudo.com](mailto:datos@fgjudo.com)

Entidade de utilidade pública conforme a lei 3/2012, do 2 de abril e inscrita no Rexistro de Clubs e Federacións da Xunta de Galicia nº 331  
Praza Agustín Díaz nº 3 (Polideportivo Elviña) – 15008 A CORUÑA – TLF. 981.133758



ANTES DO ADESTRAMENTO	DEPORTISTAS				Recordar as medidas habituais e onde teñen que poñerse en práctica, mediante proxeccións en pantallas que habitualmente se teñen nos centros de adestramento. Formación previa persoal responsable.
ANTES DO ADESTRAMENTO	DEPORTISTAS	VÍA AEREA	PERSOA A PERSOA (DIRECTO)	Grupo de compañeiros que vaian xuntos á instalación.	MÁSCARA E DISTANCIA DE SEGURIDADE INTERPERSONAL.
ANTES DO ADESTRAMENTO	DEPORTISTAS	POR CONTACTO	PERSOA A PERSOA (DIRECTO)	Grupo de compañeiros que vaian xuntos á instalación.	Non compartir nada (botellas, comida,...) nos desprazamentos á instalación.
ANTES DO ADESTRAMENTO	DEPORTISTAS	VÍA AEREA	PERSOA A PERSOA (DIRECTO)	Entrada por zoa única de acceso á instalación.	Espaciar as horas das sesións. Acceso en ringleira mantendo a distancia de seguridade. Uso de máscara.
ANTES DO ADESTRAMENTO	DEPORTISTAS	POR CONTACTO	SUPERFICIE DE USO SIMULTÁNEO	Uso de baños	Uso de máscara en todo momento Manter a distancia de seguridade interpersonal de 1,5 m. Respetar as quendas de uso para cumprir aforos. Lavado de mans ou utilización de xel hidroalcolico ao entrar e ao saír.
ANTES DO ADESTRAMENTO	DEPORTISTAS	VÍA AEREA	PERSOA A PERSOA (DIRECTO)	Uso de baños	Uso de máscara en todo momento Manter a distancia de seguridade interpersonal de 1,5 m. Respetar as quendas de uso para cumprir aforos. Lavado de mans ou utilización de xel hidroalcolico ao entrar e ao saír.
ANTES DO ADESTRAMENTO	DEPORTISTAS	POR CONTACTO	ESPAZOS SECUENCIAIS	Uso de vestiarios.	Na medida do posible evitar o uso do vestiario e especialmente da ducha. No caso de que os vestiarios non estiveran desinfectados e non houbera unha axeitada ventilación, non se deben usar. Neste caso os/as participantes no adestramento deberán chegar debidamente cambiados/as da casa. No caso de que se utilice, o uso do vestiario estará limitado ao aforo determinado na normativa e a un número de persoas que permitan manter sempre a distancia de seguridade (+1,5 metros) entre elas e en todas as direccións. Organizaranse as quendas que sexan necesarias para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección. Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberán levarse á zona designada tal e como se indica nestas táboas. Limitar a estancia no vestiario ao tempo mínimo necesario e <b>estar con máscara en todo momento</b> , salvo que sexa imprescindible ducharse. Neste caso, quitar a máscara exclusivamente para entrar na ducha e colocala de novo tan pronto nos sequemos a cara e cabeza. Evitar falar, berrar, celebracións , etc... mentres esteamos no vestiario
ANTES DO ADESTRAMENTO	DEPORTISTAS	POR CONTACTO	PERSOA A PERSOA (DIRECTO)	Traxecto vestiarios-zoa de práctica.	Circuitos de acceso unidireccionais á zoa de práctica onde non pode permanecer e debe manterse a distancia de seguridade interpersonal si se deixou a roupa no vestiario.

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A. – [www.fgjudo.com](http://www.fgjudo.com) [datos@fgjudo.com](mailto:datos@fgjudo.com)

Entidade de utilidade pública conforme a lei 3/2012, do 2 de abril e inscrita no Rexistro de Clubs e Federacións da Xunta de Galicia nº 331  
Praza Agustín Díaz nº 3 (Polideportivo Elviña)– 15008 A CORUÑA – TLF. 981.133758



## OUTROS ALLEOS

MOMENTO	AXENTE	TIPO		SITUACIÓN	MEDIDAS
ANTES DO ADESTRAMENTO	OUTROS ALLEOS	VIA AEREA	PERSOA A PERSOA (DIRECTO)	Interacción dos pais/titores ao levar menores aos adestramentos.	Recepción e acceso individualizado dos menores na porta de acceso con toma de temperatura, depósito da chaqueta que deberá levar sobre a roupa de adestramento e calzado nas zoas destinadas a tal fin. Outros alleos non poden acceder: modificar ratios dos grupos, espazar as horas suficientemente e ubicación nas beirarrúas segundo sinalización explícita para evitar aglomeracións.  Máscara obrigatoria e distancia de seguridade en todos caso.
ANTES DO ADESTRAMENTO	OUTROS ALLEOS				Recordar as medidas habituais e onde teñen que poñerse en práctica, mediante proxeccións en pantallas que habitualmente se teñen nos centros de adestramento. Formación previa persoal responsable.
ANTES DO ADESTRAMENTO	OUTROS ALLEOS	VIA AEREA	PERSOA A PERSOA (DIRECTO)	Acompañantes de menores agardando no interior da instalación.	Eliminar as zoas de espera. Puntualidade na saída e entrega dos alumnos na porta exterior por parte do responsable.  Máscara obrigatoria e distancia de seguridade en todos caso.



## DURANTE O ADESTRAMENTO

### STAFF PROPIO

MOMENTO	AXENTE	TIPO		SITUACIÓN	MEDIDAS
DURANTE O ADESTRAMENTO	STAFF PROPIO	POR CONTACTO	SUPERFICIE DE USO SIMULTÁNEO	Desprazamento para xerar explicacións	Asignación de espazos de circulación exclusivos para o docente ou adestrador desde onde exerza o control visual de todos os practicantes. Máscara obrigatoria e distancia de seguridade interpersoal.

### DEPORTISTAS

MOMENTO	AXENTE	TIPO		SITUACIÓN	MEDIDAS
DURANTE O ADESTRAMENTO	DEPORTISTAS	VIA AEREA	ESPAZOS ASIGNADOS	Realización de exercicios de moita intensidade que xeren partículas de potencial contaxio.	Máscara obrigatoria e distancia interpersoal.  No caso das etapas nas que se permite o contacto, reducir o tempo de tarefa e manter a distancia interpersoal nos tempos de descanso entre tarefas.

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A. – [www.fgjudo.com](http://www.fgjudo.com) [datos@fgjudo.com](mailto:datos@fgjudo.com)

Entidade de utilidade pública conforme a lei 3/2012, do 2 de abril e inscrita no Rexistro de Clubs e Federacións da Xunta de Galicia nº 331  
Praza Agustín Díaz nº 3 (Polideportivo Elviña)– 15008 A CORUÑA – TLF. 981.133758



DURANTE O ADESTRAMENTO	DEPORTISTAS	POR CONTACTO	MATERIAL DE USO ALTERNO	Sinhai ou espada de bambú (kendo), elásticos, cordas,...	Uso individualizado. En caso de necesidade de uso alterno, desinfección obrigatoria por parte do docente/adestrador previa ao comezo da sesión. Do mesmo xeito, hixienizar previo ao uso de outro deportista.
DURANTE O ADESTRAMENTO	DEPORTISTAS	POR CONTACTO	SUPERFICIE DE USO SECUENCIAL	Desprazamentos pola superficie de práctica.	Separar os tatamis se fose posible e a instalación o permite. En caso contrario acotar a superficie mediante cintas ou o propio material (cintos, cordas,...) para adaptar o espazo ao grupo de traballo.
DURANTE O ADESTRAMENTO	DEPORTISTAS	POR CONTACTO	MATERIAL DE USO SECUENCIAL	Elásticos, balóns medicinais, kettlebell, sinhai ou espada de bambú (kendo), cordas...	Materiais de uso individual na medida do posible. En caso de uso secuencial hixienizar entre tarefas (secuenciar tarefas para facilitar este punto, varias tarefas antes da rotación do material debido ao tempo que supón hixienizar). Eliminar as tarefas con material de uso simultáneo.
DURANTE O ADESTRAMENTO	DEPORTISTAS	POR CONTACTO	SUPERFICIE DE USO SIMULTÁNEO	Uso de baños	Uso de máscara en todo momento Manter a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 m. Respetar as quendas de uso para cumprir aforos. Lavado de mans ou utilización de xel hidroalcolico ao entrar e ao saír.
DURANTE O ADESTRAMENTO	DEPORTISTAS	VÍA AEREA	PERSOA A PERSOA (DIRECTO)	Uso de baños	Uso de máscara en todo momento Manter a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 m. Respetar as quendas de uso para cumprir aforos. Lavado de mans ou utilización de xel hidroalcolico ao entrar e ao saír.
DURANTE O ADESTRAMENTO	DEPORTISTAS	POR CONTACTO	USO COMPARTIDO DE BEBIDAS	As bebidas deixanse no interior da sala de práctica sin control.	Botellas con nome si deben situarse nunha zoa xeral habilitada ou dentro da zoa individual delimitada de práctica.

## DEPOIS DO ADESTRAMENTO

### DEPORTISTAS

MOMENTO	AXENTE	TIPO	SITUACIÓN	MEDIDAS
DESPOIS DO ADESTRAMENTO	DEPORTISTAS	VIA AEREA	PERSOA A PERSOA (DIRECTO)	Saída da instalación. Non permanencia na instalación despois de finalizar a sesión. Habilitar horas diferentes exclusivas para a práctica de físico noutras salas.
DESPOIS DO ADESTRAMENTO	DEPORTISTAS	POR CONTACTO	SUPERFICIE DE USO SIMULTÁNEO	Uso de máscara en todo momento Manter a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 m. Respetar as quendas de uso para cumprir aforos. Lavado de mans ou utilización de xel hidroalcolico ao entrar e ao saír.
DESPOIS DO ADESTRAMENTO	DEPORTISTAS	VÍA AEREA	PERSOA A PERSOA (DIRECTO)	Uso de máscara en todo momento Manter a distancia de seguridade interpersoal de 1,5 m. Respetar as quendas de uso para cumprir aforos. Lavado de mans ou utilización de xel hidroalcolico ao entrar e ao saír.
DESPOIS DO ADESTRAMENTO	DEPORTISTAS	POR CONTACTO	ESPAZOS SECUENCIAIS	Uso de vestiarios. Na medida do posible evitar o uso do vestiario e especialmente da ducha. No caso de que os vestiarios non estiveran desinfectados e non houbera unha axeitada ventilación, non se deben usar. Neste caso os/as participantes no adestramento deberán chegar debidamente cambiados/as

**FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A. – [www.fgjudo.com](http://www.fgjudo.com) [datos@fgjudo.com](mailto:datos@fgjudo.com)**

Entidade de utilidade pública conforme a lei 3/2012, do 2 de abril e inscrita no Rexistro de Clubs e Federacións da Xunta de Galicia nº 331  
Praza Agustín Díaz nº 3 (Polideportivo Elviña)– 15008 A CORUÑA – TLF. 981.133758



				<p>da casa.</p> <p>No caso de que se utilice, o uso do vestiario estará limitado ao aforo determinado na normativa e a un número de persoas que permitan manter sempre a distancia de seguridade (+1,5 metros) entre elas e en todas as direccións.</p> <p>Organizaranse as quendas que sexan necesarias para cumprir coas normas de aforo, de ventilación e de desinfección. Despois do seu uso, as mochilas ou equipamento persoal deberán levarse á zona designada tal e como se indica nestas táboas.</p> <p>Limitar a estancia no vestiario ao tempo mínimo necesario e <b>estar con máscara en todo momento</b>, salvo que sexa imprescindible ducharse. Neste caso, quitar a máscara exclusivamente para entrar na ducha e colocala de novo tan pronto nos sequemos a cara e cabeza.</p> <p>Evitar falar, berrar, celebracións , etc... mentres esteamos no vestiario</p>
--	--	--	--	--



FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A. – [www.fgjudo.com](http://www.fgjudo.com) [datos@fgjudo.com](mailto:datos@fgjudo.com)

Entidade de utilidade pública conforme a lei 3/2012, do 2 de abril e inscrita no Rexistro de Clubs e Federacións da Xunta de Galicia nº 331  
Praza Agustín Díaz nº 3 (Polideportivo Elviña)– 15008 A CORUÑA – TLF. 981.133758



## 5. ESQUEMA XERAL PROTOCOLO FGJUDOEDA

### 5.1 ESPECIFICACIÓNS PARA TODAS AS ETAPAS – A PARTIR DO 15 DE XUÑO

Produto da entrada da comunidade de Galicia na cualificación de “risco baixo”, é dicir, cunha incidencia acumulada por debaixo de 50 casos por 100.000 habitantes a 14 días procédese a autorizar o contacto en todas as etapas de práctica deportiva vinculadas coa nosa federación. Os clubs, e en particular o responsable do cumprimento do protocolo deberá introducir progresivamente este contacto segundo as indicacións da táboa anexa, que xa se empregaban coas etapas de competición nacional até o de agora.

### ACTIVIDADE DEPORTIVA - Protocolo de vixilancia alta - Nivel 3 AUTORIZADO O CONTACTO FÍSICO - DISTANCIA 1,5m nas pausas – MÁSCARA OBRIGATORIA

	CONDICIÓNS DE SAÚDE	EN XERAL
<p>Reanudación do protocolo de actividade con contacto tendo en conta o distancia de seguridades estrita fóra da práctica, o uso dunha máscara e os xestos de barreira.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distancia de seguridade sanitaria, pero autorizando a práctica en PARELLA.</li> <li>• Uso de máscara en TODAS as situacións previstas.</li> <li>• Limitación do número de practicantes na sala: segundo a normativa sanitaria relativa ao aforo da sala de práctica.</li> <li>• <b>Grupos Estables</b> segundo a progresividade indicada.</li> <li>• OBRIGATORIO AUTOTEST (temperatura, fatiga, tos) previo a cada sesión.</li> <li>• TOMA DE TEMPERATURA <b>OBRIGATORIA</b> para todos os participantes nos adestramentos.</li> <li>• NON quitar/poñer a máscara, agás para repoñela, corrixir a súa colocación ou respirar uns instantes en zonas ventiladas a 1,5m mínimo do resto do grupo e fóra do lugar onde se desenvolve a sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rexistrar as interaccións (parellas, grupos de parellas,...). Aumentar as interaccións de xeito progresivo até chegar á interacción de todos os compoñentes do grupo estable.</li> <li>• Reducir os tempos de tarefas de contacto físico na medida do posible (incremento progresivo).</li> <li>• Establecer medidas de CONCIENCIACIÓN para deportistas, staff,... co obxecto de reducir o risco de contaxio na vida social (evitar aglomeracións, zonas de risco,...).</li> <li>• Ofrecer indicacións das máscaras apropiadas para o deporte de contacto en función da fase na que se atopa o grupo: a máis contacto e máis oposición, máscaras con mellor <b>axuste e protección</b>.</li> </ul>

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A. – [www.fgjudo.com](http://www.fgjudo.com) [datos@fgjudo.com](mailto:datos@fgjudo.com)

Entidade de utilidade pública conforme a lei 3/2012, do 2 de abril e inscrita no Rexistro de Clubs e Federacións da Xunta de Galicia nº 331  
Praza Agustín Díaz nº 3 (Polideportivo Elviña)– 15008 A CORUÑA – TLF. 981.133758



FASES NIVEL 3	INDICACIÓNS DE PRÁCTICA E MEDIDAS DE CONTROL	NÚMERO DE DÍAS
1	Contacto sen oposición: tarefas breves + 1,5m nos descansos + máscara. Só poden interactuar por <b>PARELLAS</b> .	7 días
2	Contacto con oposición traballos en pe con posibilidade de encadeamento pero sen progresión no chan: tarefas breves + 1,5m nos descansos + máscara. Introducción progresiva da práctica libre (randori) soamente en pé. Só poden interactuar <b>DÚAS PARELLAS</b> .	7 días
3	Contacto con oposición traballos en pe con posibilidade de encadeamento e progresión breve no chan: tarefas breves + 1,5m nos descansos + máscara. Introducción progresiva da práctica libre (randori) soamente en pé. Só poden interactuar <b>TRES PARELLAS</b> .	7 días
4	Contacto con oposición traballos en pe con posibilidade de encadeamento e progresión traballos de media duración no chan: tarefas que progresan en intensidade, de media duración + 1,5m nos descansos + máscara. Introducción progresiva da práctica libre (randori) en pé e tempo breve no chan. Só poden interactuar <b>TRES PARELLAS</b> .	7 días

## ACTIVIDADE DEPORTIVA - Protocolo de vixilancia media - Nivel 2

AUTORIZADO O CONTACTO FÍSICO - DISTANCIA 1,5m nas pausas – MÁSCARA OBRIGATORIA

FASES NIVEL 2	INDICACIÓNS DE PRÁCTICA E MEDIDAS DE CONTROL	NÚMERO DE DÍAS
5	Contacto con oposición traballos en pe e con oposición no chan: tarefas breves + 1,5m nos descansos + máscara. Introducción progresiva da práctica libre (randori) con posibilidade de progresión no chan. Só poden interactuar <b>CATRO PARELLAS</b> .	7 días
6	Contacto con oposición traballos en pe e con oposición no chan: INCREMENTO PROGRESIVO da INTENSIDADE das tarefas + 1,5m nos descansos (ampliar tempos de descanso) + máscara. Introducción no grupo de interacción progresiva e semanal do resto de participantes a razón de unha parella/semana.	---

INCORPORACIÓN INICIAL OU REINCORPORACIÓN Á ACTIVIDADE	INDICACIÓNS DE PRÁCTICA E MEDIDAS DE CONTROL	NÚMERO DE DÍAS
NOVOS FEDERADOS ou FEDERADOS QUE CESAN A PRÁCTICA DURANTE 7 DÍAS OU MÁIS (vacacións, baixa deportiva,...)	No caso de que novos federados se incorporen a un grupo de actividade xa formado deberán iniciar as fases no "Protocolo de vixilancia ALTA – NIVEL 3". Se na fase 1 non tivera aa posibilidade de interactuar con unha parella nas mesmas condicións deberá estar 7 días de práctica sen CONTACTO para comezar coa interacción segundo se indica. No caso de federados que xa formaban parte dun grupo estable de traballo deberán incorporarse na fase1 durante os 7 días indicados para posteriormente realizar práctica na fase/nivel na que se atopaba.	7 días

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A. – [www.fgjudo.com](http://www.fgjudo.com) [datos@fgjudo.com](mailto:datos@fgjudo.com)

Entidade de utilidade pública conforme a lei 3/2012, do 2 de abril e inscrita no Rexistro de Clubs e Federacións da Xunta de Galicia nº 331  
Praza Agustín Díaz nº 3 (Polideportivo Elviña)– 15008 A CORUÑA – TLF. 981.133758



**5.1.1. IDENTIFICACIÓN DE POTENCIAIS SITUACIÓNS DE CONTAXIO E MEDIDAS PARTICULARES DE PREVENCIÓN XURDIDAS DA AUTORIZACIÓN DO CONTACTO.**

MOMENTO	AXENTE	TIPO DE CONTAXIO	RESTRICCIÓN	MEDIDA OU MEDIDAS PROPOSTAS
DURANTE	Staff (adestradores)	Contaxio por contacto persoa a persoa	Demostracións Técnicas (execución con contacto).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medidas xerais do protocolo sen contacto, agás a distancia física na práctica deportiva (xel hidroalcohólico mans e pés, autotest de saúde diario,...)</li> <li>Mesmo axudante permanentemente.</li> <li>Máscara permanentemente.</li> </ul>
DURANTE	Staff (adestradores)	Contaxio por vía aérea	Explicacións Técnicas (verbalización sobre o contacto).	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medidas xerais do protocolo sen contacto, agás a distancia física na práctica deportiva (xel hidroalcohólico mans e pés, autotest de saúde diario,...)</li> <li>Mesmo axudante permanentemente.</li> <li>Máscara permanentemente.</li> </ul>
DURANTE	Staff (adestradores)	Contaxio por contacto persoa a persoa	Correccións Técnicas que precisen o contacto físico co deportista sobre o que se realiza.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medidas xerais do protocolo sen contacto, agás a distancia física na práctica deportiva (xel hidroalcohólico mans e pés, autotest de saúde diario,...)</li> <li>Máscara permanentemente.</li> </ul>
DURANTE	Staff (adestradores)	Contaxio por vía aérea	Emisión efusiva (elevación do tono de voz) de feedback a curta distancia dos deportistas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medidas xerais do protocolo sen contacto, agás a distancia física na práctica deportiva (xel hidroalcohólico mans e pés, autotest de saúde diario,...)</li> <li>Máscara permanentemente.</li> </ul>
DURANTE	Deportista	Contaxio por contacto persoa a persoa	Agarre do judogi do compañeiro.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medidas xerais do protocolo sen contacto, agás a distancia física na práctica deportiva (xel hidroalcohólico mans e pés, autotest de saúde diario,...)</li> <li>Grupos estables de traballo establecidos.</li> <li>Máscara permanentemente.</li> <li>Hixiene obrigada do judogi.</li> </ul>
DURANTE	Deportista	Contaxio por vía aérea	Respiracións intensas a curta distancia do compañeiro no traballo en pe.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medidas xerais do protocolo sen contacto, agás a distancia física na práctica deportiva (xel hidroalcohólico mans e pés, autotest de saúde diario,...)</li> <li>Establecemento de grupos estables de traballo.</li> <li>Máscara permanentemente.</li> <li>Prescindir da "práctica libre" até completar o establecemento do grupo estable de adestramento.</li> <li>Indicación de tarefas de media-baixa intensidades e curta duración.</li> <li>1,5m entre deportistas e entre tarefas (pódese retirar nun momento a máscara uns instantes fora da zoa de práctica e nun lugar ventilado.</li> <li>Ventilar a sala dúas veces por sesión de 1h en caso de que non dispoña de renovación de aire.</li> </ul>
DURANTE	Deportista	Contaxio por vía aérea	Respiracións intensas a curta distancia do compañeiro no traballo en chan (INMOVILIZACIÓNS, LUXACIÓNS, ESTRANGULACIÓN S, VOLTEOS,...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Establecemento de grupos estables de traballo.</li> <li>Máscara permanentemente.</li> <li>Prescindir do randori até completar o establecemento do grupo estable de adestramento.</li> <li>Indicación de tarefas de media-baixa intensidades e curta duración.</li> <li>1,5m entre deportistas e entre tarefas (pódese retirar nun momento a máscara uns instantes fora da zoa de práctica e nun lugar ventilado.</li> <li>Ventilar a sala dúas veces por sesión de 1h en caso de que non dispoña de renovación de aire.</li> </ul>

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A. - [www.fgjudo.com](http://www.fgjudo.com) [datos@fgjudo.com](mailto:datos@fgjudo.com)

Entidade de utilidade pública conforme a lei 3/2012, do 2 de abril e inscrita no Rexistro de Clubs e Federacións da Xunta de Galicia nº 331  
Praza Agustín Díaz nº 3 (Polideportivo Elviña)- 15008 A CORUÑA - TLF. 981.133758





## OS ELEMENTOS ESENCIAIS PARA O CORRECTO FUNCIONAMENTO DO PROTOCOLO.

As instrucións de saúde enumeradas no protocolo prevalecen tanto para TODOS OS ESTAMENTOS FEDERATIVOS e aqueles, que non sendo, interactúan directamente con eles.

- Respecto polos horarios. Para unha sesión teórica dunha hora, debe contar: 5 a 10 'desde a área de recepción ata o inicio da sesión / 45 'sesión / 5 a 10 'desde o final da sesión á saída do Dojo / 15' entre sesións para evitar diferentes grupos de cruzarse.

- O practicante mantén a súa máscara desde a recepción ata a saída do Dojo, agás no momento da práctica **onde se permita nas etapas sinaladas neste protocolo.**



15 minutos



Limpeza do tatami e material didáctico



Ventilación da sala

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A. - [www.fgjudo.com](http://www.fgjudo.com) [datos@fgjudo.com](mailto:datos@fgjudo.com)


Entidade de utilidade pública conforme a lei 3/2012, do 2 de abril e inscrita no Rexistro de Clubs e Federacións da Xunta de Galicia nº 331  
Praza Agustín Díaz nº 3 (Polideportivo Elviña) - 15008 A CORUÑA - TLF. 981.133758



## 6. MODIFICACIÓN DAS MEDIDAS PREVISTAS NAS QUE SE BASEA ESTE PROTOCOLO (ACTUALIZACIÓN DOG 20 DE SETEMBRO DE 2020).

Permítese o CONTACTO FÍSICO SEN MÁSCARA na momento da práctica da actividade deportiva para federados que compitan a nivel nacional nas condicións recollidas neste punto do protocolo xurdidas do DOG do 20 de setembro de 2020.

En consecuencia a esta autorización, a FGJUDO, ademais do cumprimento do protocolo vixente nos apartados que non se refiren á distancia na práctica, implementará as seguintes medidas específicas co obxecto de minimizar os riscos:

ACTIVIDADE DEPORTIVA – Protocolo excepcional – DEPORTISTAS FEDERADOS EN COMPETICIÓN NACIONAL (DOG 30/09/2020)		
	CONDICIÓN DE SAÚDE	TRABALLO ESPECÍFICO
<p>Responde a un alto nivel de vixilancia pero permite una práctica con contacto sen máscara para estos deportistas sempre que manteñan ao mesmo compañeiro durante toda a sesión e durante os primeiros 7 días.</p> <p>A partir de aquí pódese incorporar a interacción de DÚAS PARELLAS, e aos 7 días poderíase integrar unha TERCEIRA PARELLA e derradeira neste nivel.</p> <p>Deste xeito quedaría pechado o grupo estable de adestramento.</p> <p>En caso de precisar variar a composición deste grupo deberá comezarse o proceso cos novos compoñentes.</p> <p>Para o establecemento de grupos estables de adestramento con contacto e sen máscara deberase solicitar autorización á FGJUDO, que rexistrará os test periódicos que se solicitan (deben remitirse na data correspondente).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distancia de seguridade sanitaria, pero autorizando a práctica en PARELLA.</li> <li>- Uso de máscara en todas as situacións previstas, excepto no momento de práctica.</li> <li>- Limitación do número de practicantes na sala: segundo a normativa sanitaria.</li> <li><b>Grupo Estable:</b> ADESTRADOR e 6 deportistas.</li> <li>- Obrigatoria realización dun <b>TEST COVID</b> ao inicio deste período para todos os implicados no grupo de traballo (deportistas e adestrador) que deberán repetirse cada 14 días.</li> <li>- AUTOTEST (temperatura, fatiga, tos) previo a cada sesión.</li> <li>- REXISTRO e AUTORIZACIÓN da FGJUDO para todos os membros do grupo estable de adestramento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A integración de tarefas de <b>oposición</b> (incluíndo o randori) farase a partir do 7º día posterior á integración do derradeiro membro do grupo estable de adestramento. Neste momento poderanse desenvolver a programación segundo os parámetros de intensidade e volumen habituais para deportistas con estas características.</li> </ul>



## 7. COMUNICACIÓN E SEGUIMENTO DA SINTOMATOLOXÍA COVID-19

É realmente importante unha autoavaliación diaria de posible sintomatoloxía por parte dos dirixentes, técnicos, axudantes, deportistas, acompañantes, público e voluntarios, antes de acudir a cada sesión de práctica deportiva.

No caso de que un membro do staff, deportista, etc., teña sintomatoloxía do virus COVID-19, o propio federado ou o responsable do club para o protocolo deberá informar de xeito inmediato ao servizo galego de saúde para iniciar o protocolo previsto pola Consellería de Sanidade (<https://www.sergas.es/Saude-publica/Novo-coronavirus-2019-nCoV?idioma=es>).

Neste senso, considérase sintomatoloxía do virus COVID-19 un cadro clínico de infección respiratoria aguda (IRA) de aparición súbita e de calquera gravidade, incluíndo febre, tose ou falta de alento, entre outros.

En caso de detección dun sospeitoso por COVID-19 no entorno da práctica deportiva, deberanse seguir as pautas determinadas polas autoridades sanitarias. A persoa afectada retirárase do grupo e conducírase a outro espazo, facilitándolle unha máscara cirúrxica. Este espazo deberá ser elixido previamente, e debería contar con ventilación adecuada, e unha papeleira de pedal con bolsa, onde tirar a máscara e panos que se poidan desbotar. Contactarase co centro de saúde correspondente á persoa ou co teléfono de referencia (900 400 116) e se seguirán as súas instrucións. Se se percibira gravidade chamarase ao 061. Haberá que realizar unha boa ventilación, limpeza e desinfección deste espazo e do resto das estancias onde estivera a persoa, acorde á situación do risco. Será preciso tamén illar o contedor/papeleira onde se depositaran os panos ou outros produtos usados. Esa bolsa de lixo deberá ser extraída e colocada nunha segunda bolsa de lixo, con peche, para o seu depósito no lugar onde se determine.

## 8. PROCEDIMENTO DE COMUNICACIÓN DE INCIDENCIAS (CLUBS, FEDERACIÓN E SECRETARÍA XERAL PARA O DEPORTE).

Establécese o seguinte procedemento de comunicación das incidencias entre os clubs, a Federación Galega e a Secretaría Xeral para o Deporte, co obxectivo de poder apoiar á entidade organizadora da actividade na toma de decisións e de facilitar que flúa a información entre os axentes implicados (clubs, federación e autoridades deportivas e sanitarias):

1. No caso de que nun adestramento/competición se identifique que unha ou varias persoas teña sintomatoloxía COVID19, aplicarase o procedemento establecido no apartado COMUNICACIÓN E SEGUIMENTO DE SINTOMATOLOXÍA COVID-19 deste protocolo e a continuación, o COORDINADOR FISICOID-DXTGALEGO designado pola entidade deberá contactar co seu interlocutor FISICOID-DXTGALEGO da Federación para informar telefónicamente ou por email sobre a situación.
2. A federación deberá así mesmo informar á Secretaría Xeral para o Deporte sobre o acontecido (proceso de comunicación co SERGAS, probas realizadas, resultados, decisións do organizador do



adestramento/competición sobre o desenvolvemento da actividade a partir do caso de sintomatoloxía COVID-19 (suspensión, continuidade da actividade, etc..).

- No caso de que o club sexa coñecedor de que existe un ou varios positivos entre axentes implicados na realidade deportiva da entidade, tamén se debe informar á Federación e á Secretaría Xeral para o Deporte, seguindo o procedemento sinalado no documento publicado no apartado web <https://coronavirus.sergas.gal/Informacion-para-outros-colecti?idioma=ga>

### 8.1. COORDINADOR FISICOVID-DXT GALEGO DOS CLUBS

Cada club/entidade deportiva designará un coordinador para a implementación, cumprimento e seguimento do protocolo federativo, que será o único interlocutor en canto a este protocolo se refire coa Federación Galega, informándoa sobre as incidencias que se produzan no seu desenvolvemento.

Co obxecto de manter unha comunicación fluida entre a Federación Galega, a Secretaría Xeral para o Deporte e as entidades deportivas que conforman a federación, é necesario que cada unha destas últimas conte cun/cunha COORDINADOR/A FISICOVID-DXTGALEGO e llo comunique á federación. Preténdese definir interlocutores entre os estamentos federativos e a administración deportiva e sanitaria, para poder ter unha comunicación fluida entre todos os interlocutores na loita contra a COVID19 e tamén para colaborar no desenvolvemento de actividades deportivas seguras.

As funcións dese coordinador serían: implementación na súa entidade do protocolo FISICOVID-DXTGALEGO da Federación Galega e ser o interlocutor con esta para a comunicación das incidencias que poidan xurdir no entorno da entidade respecto a presenza de sintomatoloxía COVID19 e incluso de casos positivos.

## 9. AVALIACIÓN DOS RISCOS DE TRANSMISIÓN DE SARS-COV-2 PARA EVENTOS E ACTIVIDADES MULTITUDINARIAS NO CONTEXTO DE NOVA NORMALIDADE POR COVID-19 NOS PROTOCOLOS FISICOVID-DXTGALEGO ESPECÍFICOS DAS COMPETICIÓN, EVENTOS E ACTIVIDADES

Os protocolos FISICOVID-DXTGALEGO específicos dos eventos/competicións e actividades multitudinarias ás que lles sexa de aplicación este protocolo, deberán partir dunha avaliación do nivel de risco de contaxio, tomando como referencia o documento “Recomendaciones para eventos y actividades multitudinarias en el contexto de nueva normalidad por covid-19 en España” elaborado polo Centro de Coordinación de Alertas e Emerxencias Sanitarias da Dirección Xeral de Saúde Pública, Calidade e Innovación, do Ministerio de Sanidade ([https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/COVID19\\_Recomendaciones\\_eventos\\_masivos.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/COVID19_Recomendaciones_eventos_masivos.pdf)) ou aqueloutros que o desenvolvan, modifiquen ou substitúan.



**Vº Bº**

**O COORDINADOR**

**DO PROTOCOLO FEDERATIVO**



**Mario M. Muzas Cobo**

Presidente FGJUDODA

**JUAN JOSÉ RODRÍGUEZ GENDE**

Asesor executivo FGJUDODA



## ANEXO I - DECLARACIÓN RESPONSABLE CLUBS

D/D<sup>a</sup> ..... con nº de DNI/NIE ..... en

representación da entidade ..... con CIF .....

en calidade de .....

### DECLARA RESPONSABLEMENTE que:

- *Coñece o protocolo de volta á actividade deportiva da Federación Galega de Judo e Deportes Asociados e comprométese a aplicalo na súa totalidade.*
- *Comprométese a informar de forma inmediata aos responsables da Entidade de acordo as instrucións reflectidas no protocolo para que se tomen as medidas oportunas.*
- *Declara que a pesar da existencia deste protocolo é consciente dos riscos que entraña a practica deportiva produto da circulación do virus a nivel mundial sen existencia de vacina na data de emisión deste documento.*

Declaración que asino aos efectos oportunos en:

..... a ..... de ..... 202 .....



## ANEXO II CHECK SAÚDE FGJUDODA MAIORES DE IDADE (1) (F. G. Judo e Deportes Asociados)

Mediante a presente RECOLLIDA DE DATOS solicítase a correspondente verificación do *estado de saúde óptimo* para retomar a actividade deportiva federada.

ACTIVIDADE:

CLUB:

D/D<sup>a</sup>:  DNI nº:

TELEFONOS CONTACTO:

LICENZA FEDERATIVA:

### DECLARO:

- Que coñezo o protocolo de volta á actividade deportiva da Federación Galega de Judo e Deportes Asociados e comprometome a cumprilo na súa totalidade.

- Así mesmo declaro que accederei ás instalacións coas medidas de protección esixidas e que cumprirei as normas de utilización que marca o protocolo.

- Declaro que non estiven en contacto con ningunha persoa que dera positivo en Covid-19 nos últimos 14 días.

- Declaro que non padecín síntomas do Covid-19 nos últimos 14 días:

MARCAR cun X:

SI	NON	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Estou nun fogar cun caso de COVID-19 declarado por menos de 14 días.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vivo cunha persoa fráxil (> 70 anos, patoloxía cardíaca ou pulmonar crónica, inmunodeficiencia).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tiven síntomas que suxeriron unha infección por COVID-19 (febre, arrefriado, tose, dor no peito, fatiga, perda do gusto ou olfacto, diarrea, etc.) nos derradeiros 14 días.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tiven COVID-19 e/ou fun hospitalizado por este motivo e dispoño de alta médica documentada para comezar a actividade.



## ANEXO II CHECK SAÚDE FGJUDODA MAIORES DE IDADE (2) (F. G. Judo e Deportes Asociados)

- Declaro que, a pesar da existencia dun protocolo de volta á actividade, son consciente de que sempre existe un risco de contaxio por COVID-19, produto da circulación do virus a nivel mundial sen existencia de vacina na data de emisión deste documento.

- Declaro que avisarei, de forma inmediata, aos responsables deportivos si algunha das circunstancias anteriores sucedesen ou dese positivo en covid-19, para que se poidan tomar as medidas oportunas.

Declaración que asino aos efectos oportunos en:

(A sinatura acredita estar conforme e a aceptación das normas do protocolo)

..... a ..... de ..... 202 .....

Asdo.:  
O/A interesado/a

Asdo.:  
O Responsable do club

En aras a dar cumprimento ao RGPD (UE) 2016/679 do Parlamento Europeo e do Consello, de 27 de abril de 2016 que entrou en vigor o 25 de maio de 2016 aínda que de plena aplicación desde o 25 de maio de 2018, relativo á protección das persoas físicas no que respecta ao tratamento de datos persoais e á libre circulación destes datos e seguindo as recomendacións e Instrucións emitidas pola Axencia Española de Protección de Datos (A.E.P.D.) aproveitamos para informarlle que a FEDERACION GALEGA DE JUDO e DEPORTES ASOCIADOS procederá a tratar os datos de carácter persoal que vostede proporcionounos previamente, de xeito lícito, leal, transparente, adecuada, pertinente, limitada, exacta e actualizada coa finalidade de manter as nosas relacións contractuais, comerciais e profesionais que nos unen a Ud., así como para o envío de comunicacións postais, telemáticas, ou por outros medios, con ocasión de acontecementos puntuais, ou en certos períodos do ano, que poidan ser de interese do afectado.

Todos os datos recolleitos contan co compromiso de confidencialidade, coas medidas de seguridade establecidas legalmente, e baixo ningún concepto son cedidos ou tratados por terceiras persoas, físicas ou xurídicas, sen o previo consentimento do tutor ou representante legal do menor, salvo naqueles casos nos que for imprescindible para a correcta prestación do servizo. É por iso que FEDERACION GALEGA DE JUDO e DEPORTES ASOCIADOS comprométese a adoptar todas as medidas razoables para que estes suprimánsen ou rectificquen sen dilación cando sexan inexactos. De acordo cos dereitos que lle confire a normativa vixente en protección de datos poderá exercer os dereitos de acceso, rectificación, limitación de tratamento, supresión, portabilidade e oposición ao tratamento dos seus datos de carácter persoal así como do consentimento prestado para o tratamento dos mesmos ou das imaxes, dirixíndose a:





## ANEXO III CHECK SAÚDE FGJUDODA MENORES DE IDADE (1) (F. G. Judo e Deportes Asociados)

Mediante a presente RECOLLIDA DE DATOS solicítase a correspondente verificación do *estado de saúde óptimo* para retomar a actividade deportiva federada.

ACTIVIDADE:			
CLUB:			
D./Da.		con DNI nº:	
como pai, nai ou titor/a do/a Judoka:			
con DNI nº:		e licenza federativa nº:	
TELEFONOS CONTACTO:			

### MANIFESTO A MIÑA CONFORMIDADE EXPRESA E DECLARO:

- Que coñezo o protocolo de volta á actividade deportiva da Federación Galega de Judo e Deportes Asociados e comprometome a cumprilo na súa totalidade.
- Así mesmo declaro que meu fillo/a accedera ás instalacións coas medidas de protección esixidas e que cumprirá as normas de utilización que marca o protocolo.
- Declaro que non estivo en contacto con ningunha persoa que dera positivo en Covid-19 nos últimos 14 días.
- Declaro que non padeceu síntomas do Covid-19 nos últimos 14 días:

MARCAR cun X:

SI	NON	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Estou nun fogar cun caso de COVID-19 declarado por menos de 14 días.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vivo cunha persoa fráxil (> 70 anos, patoloxía cardíaca ou pulmonar crónica, inmunodeficiencia).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tiven síntomas que suxeriron unha infección por COVID-19 (febre, arrefriado, tose, dor no peito, fatiga, perda do gusto ou olfacto, diarrea, etc.) nos derradeiros 14 días.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tiven COVID-19 e/ou fun hospitalizado por este motivo e dispoño de alta médica documentada para comezar a actividade.



## ANEXO III CHECK SAÚDE FGJUDODA MENORES DE IDADE (2) (F. G. Judo e Deportes Asociados)

- Declaro que, a pesar da existencia dun protocolo de volta á actividade, son consciente de que sempre existe un risco de contaxio por COVID-19, produto da circulación do virus a nivel mundial sen existencia de vacina na data de emisión deste documento.

- Declaro que avisarei, de forma inmediata, aos responsables deportivos do meu fillo/a si algunha das circunstancias anteriores sucedesen ou dese positivo en covid-19, para que se poidan tomar as medidas oportunas.

Declaración que asino aos efectos oportunos en:

(A sinatura acredita estar conforme e a aceptación dás normas do protocolo)

\_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 202\_\_\_\_\_

Asdo:  
O Pai/Nai /Titor/a

En aras a dar cumprimento ao RGPD (UE) 2016/679 do Parlamento Europeo e do Consello, de 27 de abril de 2016 que entrou en vigor o 25 de maio de 2016 aínda que de plena aplicación desde o 25 de maio de 2018, relativo á protección das persoas físicas no que respecta ao tratamento de datos persoais e á libre circulación destes datos e seguindo as recomendacións e Instrucións emitidas pola Axencia Española de Protección de Datos (A.E.P.D.) aproveitamos para informarlle que a FEDERACION GALEGA DE JUDO e DEPORTES ASOCIADOS procederá a tratar os datos de carácter persoal que vostede proporcionounos previamente, de xeito lícito, leal, transparente, adecuada, pertinente, limitada, exacta e actualizada coa finalidade de manter as nosas relacións contractuais, comerciais e profesionais que nos unen a Ud., así como para o envío de comunicacións postais, telemáticas, ou por outros medios, con ocasión de acontecementos puntuais, ou en certos períodos do ano, que poidan ser de interese do afectado.

Todos os datos recolleitos contan co compromiso de confidencialidade, coas medidas de seguridade establecidas legalmente, e baixo ningún concepto son cedidos ou tratados por terceiras persoas, físicas ou xurídicas, sen o previo consentimento do titor ou representante legal do menor, salvo naqueles casos nos que for imprescindible para a correcta prestación do servizo. É por iso que FEDERACION GALEGA DE JUDO e DEPORTES ASOCIADOS comprométese a adoptar todas as medidas razoables para que estes suprimanse ou rectifiquen sen dilación cando sexan inexactos. De acordo cos dereitos que lle confire a normativa vixente en protección de datos poderá exercer os dereitos de acceso, rectificación, limitación de tratamento, supresión, portabilidade e oposición ao tratamento dos seus datos de carácter persoal así como do consentimento prestado para o tratamento dos mesmos ou das imaxes, dirixíndose a: