



karate

federación vasca
euskal federazioa

www.karateeuskadi.eus



PROTOCOLO DE RECOMENDACIONES PARA LA REANUDACIÓN DE LA ACTIVIDAD DE LOS CLUBES DE EUSKADI

Julián Gaiarre, 44
48004 Bilbao

T. 94 459 81 11
F. 94 459 81 63
fvk.ekf@karateeuskadi.eus

AON
Empower Results®





karate

federación vasca
euskal federazioa

www.karateeuskadi.eus



RECOMENDACIÓN DE PROTOCOLO PARA LA REANUDACIÓN DE LA ACTIVIDAD EN LOS CLUBES.

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS.

II. MEDIDAS A ADOPTAR PARA LA VUELTA A LOS ENTRENAMIENTOS DE LOS CLUBES:

1. ADECUACION DEL LOCAL DE ENTRENAMIENTO.

2. MEDIDAS A TOMAR PARA LA ENTRADA DE LOS DEPORTISTAS.

3. PRECAUCIONES ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL ENTRENAMIENTO POR LOS DEPORTISTAS.

4. LIMPIEZA Y DESINFECCION DEL LOCAL AL TERMINAR EL ENTRENAMIENTO.



karate

federación vasca
euskal federazioa

www.karateeuskadi.eus



I. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS.

El presente documento de trabajo tiene como objetivo establecer unas recomendaciones a los clubes de Euskadi con el fin de garantizar la salud del colectivo del deporte del Kárate y Disciplinas Asociadas una vez que por parte del Gobierno se levante el Estado de Alarma decretado mediante Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo y acorde a cada una de las fases de la desescalada y vuelta a una nueva normalidad, que directamente afecta a la actividad deportiva.

Por parte de la Federación Vasca de Karate se ha formado una Comisión de Trabajo formada por los máximos responsables de cada área federativa y presidida por D. José Manuel Colás Mosquera, encargada de estudiar y analizar las medidas que nuestro deporte pueda adoptar tras el levantamiento de la citada medida. Dicha comisión únicamente **asesora o recomienda en ningún caso obliga**, lógico pensar que las normas son de obligado cumplimiento, pero las recomendaciones son únicamente a nivel informativo.

La condición de federado lo otorga la licencia. La licencia es personal e intransferible, habilita a participar en las competiciones oficiales, actividades federativas y dirigir o entrenar en clubes federados. Por lo tanto, mientras la normativa vigente solo habilite a los federados el realizar sus entrenamientos, los clubes que permitan a no federados realizar entrenamientos se encontrarán fuera de la normativa.

Los objetivos fundamentales marcados en dicho análisis son:

1. Garantizar la realización de la actividad de los clubes de acuerdo con los parámetros de protección de la salud y de garantías sanitarias para todos los karatekas.
2. Cumplimiento de las medidas establecidas por el Gobierno, Diputaciones, Ayuntamientos, así como las recomendaciones que se realicen por las instituciones competentes.
3. Aunar en el protocolo todas las experiencias, medidas, ideas y sugerencias, que se han estado recogiendo por parte de la FVK/EKF.
4. Hacer llegar este documento a las autoridades deportivas competentes para su estudio, análisis y toma en consideración.

Julián Gaiarre, 44
48004 Bilbao

T. 94 459 81 11
F. 94 459 81 63
fvk.ekf@karateeuskadi.eus



AON
Empower Results®



karate

federación vasca
euskal federazioa

www.karateeuskadi.eus



II. MEDIDAS A ADOPTAR PARA LA VUELTA A LOS ENTRENAMIENTOS DE LOS CLUBES:

Se exponen las recomendaciones para las fases establecidas de cara a la vuelta a los entrenamientos de nuestros deportistas.

1. ADECUACION DEL LOCAL DE ENTRENAMIENTO.

Las instalaciones y el personal encargado de las mismas deben cumplir con todas las normativas sanitarias de higiene libre de SARS-CoV-2 dictadas por las autoridades competentes del lugar donde se realiza la actividad.

Se realizará una limpieza general exhaustiva del centro, donde se realiza la actividad, desinfectando el mismo. Se utilizarán para ello desinfectantes comerciales homologados en la medida y modo que se indiquen en sus prospectos o en su defecto una disolución de lejía en 1:50. Se recomienda de igual forma realizar un tratamiento de ozono para finalizar.

2. MEDIDAS A TOMAR PARA LA ENTRADA DE LOS DEPORTISTAS.

En la entrada se pondrá un felpudo húmedo con una disolución de lejía 1:50, seguido de un felpudo seco para la limpieza del calzado de los deportistas. A continuación, en una mesa un hidrogel para el lavado de manos.

Se establecerá el aforo máximo en función de la fase, evitando en todo momento el contacto o proximidad entre personas:

- Salas de físico o salas de fitness: el aforo máximo permitido en función del tamaño del local y con medidas de protección personales. Si se va a usar máquinas o material es necesario el uso de guantes desechables y de mascarilla debería ser obligatorio. Cuando esas máquinas o material vayan a ser usadas por otra persona, habría que desinfectarlas.
- Sala tatami: se harán marcas en el suelo para la colocación de los deportistas en el inicio del ejercicio, con una separación no menor a 2m con cada deportista que este en la sala.
- Vestuarios y duchas: según indicaciones, quedara prohibido su uso. En caso de necesidad de uso, se utilizará guardando una distancia de seguridad entre cada uno de los usuarios, y siempre cumpliendo las medidas obligatorias en cada una de las fases.



La inscripción al entrenamiento se realizará por medio telemático o similar.

Los deportistas tendrán que acceder a la instalación de forma individual, manteniendo la distancia social y en el horario establecido.

Durante el tiempo que se encuentren en el club deberán portar mascarilla.

Tanto el personal, entrenadores como deportistas deberán acreditar tener una temperatura por debajo de 37º, o se realiza una medición al entrar al club o cuando se realiza la inscripción por medios telemáticos el deportista deberá enviar una foto que acredite que en ese momento tiene la temperatura adecuada.

Una vez en la instalación, tras el lavado de manos, y previo al inicio de la actividad el deportista y/o entrenador deberá firmar un documento donde certifica estar en situación saludable, no teniendo ninguno de los síntomas que hicieran pensar que se encuentra contagiado de COVID19 u otra enfermedad contagiosa que pudiera propagar. En caso de duda por parte del entrenador o personal responsable del club, se procederá su aislamiento, recomendarle la asistencia a un centro sanitario para su control, proporcionándole guantes y mascarilla, en caso de carecer de ellos, para el abandono de la instalación. Posteriormente airear y desinfectar toda la zona en la que haya estado cumpliendo todas las recomendaciones o normas higiénico-sanitarias, erradicando así los posibles focos de contagio.

3. PRECAUCIONES ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL ENTRENAMIENTO POR LOS DEPORTISTAS.

Se colocarán hidrogeles por la instalación para el lavado continuo de manos por parte de los deportistas y técnicos.

Se colocarán toallitas desechables o bobinas de papel para el secado o limpieza continua, de igual forma que suficientes papeleras para su retirada, preferentemente de apertura mediante pie.

Se pondrán los carteles necesarios que recuerden las normas y recomendaciones del club para su debido cumplimiento.

Al acceder al tatami deberá desinfectarse las manos y pies con hidrogel.



karate

federación vasca
euskal federazioa

www.karateeuskadi.eus



Dentro de la instalación deberá realizar el entrenamiento con su propio material, depositando sus pertenencias en una bolsa personal y que se deberá depositar en el lugar establecido, cumpliendo la distancia y medidas recomendadas.

El uso de algún complemento de la instalación (Pao, saco, máquina de fitness, etc.) por parte del deportista, significa que el propio deportista tiene que desinfectarlo al inicio y al finalizar el ejercicio con una disolución adecuada para el mismo.

Los entrenadores deberán mantener la distancia de seguridad portando continuamente guantes y mascarilla que renovarán de la siguiente manera: guantes entre entrenamientos y mascarilla una vez al día. Si llevan pantalla protectora la desinfectarán entre entrenamientos.

Al finalizar el entrenamiento, los deportistas se limpiarán las manos y los pies con hidrogel.

La salida de la instalación se hará de forma ordenada, manteniendo las distancias y con todas las medidas de seguridad. Se recuerda que hasta el momento de abandonar las instalaciones del club se deberá portar la mascarilla.

Tanto los deportistas como los técnicos procederán al lavado de la ropa de entrenamiento a una temperatura no inferior a 60°.

4. LIMPIEZA Y DESINFECCION DEL LOCAL AL TERMINAR EL ENTRENAMIENTO.

Los responsables del club establecerán un protocolo de limpieza y desinfección de sus instalaciones y materiales no inferior a una vez al día (tras el cierre o previo a la apertura), en función del uso.

La limpieza y/o desinfección se deberá reflejar de forma visible en cada sala mediante un cartel que indique día, hora, operación realizada y la persona encargada de ello.

Se recomienda utilizar productos debidamente homologados para cada fin, así como desinfección mediante ozono. Realizando una ficha que indique el producto, el proveedor, ficha técnica y fecha de compra.





	Producto	Tipo	Fecha de recepción	Lugar de almacenaje
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				

Julián Gaiarre, 44
48004 Bilbao

T. 94 459 81 11
F. 94 459 81 63
fvk.ekf@karateeuskadi.eus

EQUIPO/ INSTALACIÓN	MÉTODO DE LIMPIEZA	FRECUENCIA
LIMPIEZA GENERAL SALAS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Barrido con escoba y/o aspirado ▪ Fregado con detergente desinfectante y desodorizante diluido en agua ▪ Vaciado de papeleras 	DIARIAMENTE
VESTUARIOS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Barrido con escoba y/o aspirado ▪ Fregado con el detergente desinfectante y desodorizante diluido en agua ▪ Limpieza y desinfección de los baños con limpiador al uso diluido en agua ▪ Limpieza y desinfección de WC con limpiador al uso ▪ Limpieza de espejos con limpia cristales comunes ▪ Vaciado de las papeleras 	DIARIAMENTE
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desinfección con pistola a presión de los vestuarios, incluyendo paredes, suelos, duchas. 	SEMANALMENTE
PASILLOS Y ESCALERAS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Barrido con escoba y/o aspirado ▪ Fregado con detergente desinfectante y desodorizante diluido en agua 	DIARIAMENTE
ZONA DE RECEPCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Barrido con escoba y/o aspirado ▪ Cambio de paños húmedo y seco de felpudos ▪ Fregado con el detergente desinfectante y desodorizante diluido en agua 	DIARIAMENTE
MOBILIARIO DE RECEPCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se realiza con un capta polvo común 	DIARIAMENTE
DESPACHO - OFICINA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Barrido con escoba y/o aspirado ▪ Fregado con detergente desinfectante y desodorizante diluido en agua 	DIARIAMENTE

Julián Gaiarre, 44
48004 Bilbao

T. 94 459 81 11
F. 94 459 81 63
fvk.ekf@karateeuskadi.eus

