 

**PROTOCOLO ¨COVID 19” DE LOS ALUMNOS**

**DE YUDO C.CLARET - CURSO 2020-21**

**1 - AL LLEGAR A LA SALA DE YUDO**

**LA LLEGADA A LA SALA DE YUDO SE REALIZARÁ A LA HORA INDICADA EN SU GRUPO.**

**LA ZONA ESTA ADAPTADA PARA EL PROTOCOLO DE ENTRADA. SIEMPRE MANTENIENDO LAS DISTANCIAS DE SEGURIDAD DE 2 M.**

**LA MASCARILLA SERÁ OBLIGATORIA PARA TODOS LOS ALUMNOS Y PROFESORES.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1- TOMA DE TEMPERATURA A LA LLEGADA DEL ALUMNO.**

**2- DEJAR LOS ZAPATOS EN LA ZONA HABILITADA EN LA ENTRADA..**

**3- LIMPIEZA DE MANOS CON EL GEL HIDROALCOHÓLICO Y A CONTINUACIÓN SE PASARÁ AL VESTUARIO.**

 

**2 - EN EL VESTUARIO**

**1- EL ESPACIO PARA CADA ALUMNO ESTARÁ DELIMITADO, MANTENIENDO LA DISTANCIA DE SEGURIDAD DE 1,5M.**

**2- TODA LA ROPA QUE SE QUITE EL ALUMNO LA METERÁ EN SU BOLSA Y ESTA SE CERRARÁ. NO SE DEJARÁ NADA EN LAS PERCHAS.**

**3- SE PASARÁ DEL VESTUARIO AL TATAMI, CALZADO CON CALCETINES ANTIDESLIZANTES DE USO EXCLUSIVO PARA EL ENTRENAMIENTO..**

**4- CON EL YUDOGUI PUESTO EL ALUMNO SE LIMPIARÁ CON GEL HIDROALCOHÓLICO LAS MANOS ANTES DE ENTRAR AL TATAMI POR LA ZONA DE ENTRADA INDICADA.**

 

**3 - EN EL TATAMI**

**EMPEZAREMOS LOS ENTRENAMIENTOS CON LA FASE 1 DE TRABAJO EN TANDOKU RENSHU ( TRABAJO INDIVIDUAL). Y MÁS ADELANTE, TAL Y COMO RECOMIENDA LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO, PASAREMOS A LA FASE 2 TRABAJO EN SOTAI RENSHU (TRABAJO POR PAREJAS).**

**1- CADA ALUMNO OCUPARÁ EL ESPACIO DELIMITADO PARA EL ENTRENAMIENTO DE FASE 1 Y MÁS ADELANTE DE FASE 2.**

**2- EL CONTENIDO DE LAS CLASES SERÁ EL ESTUDIO DE LAS TECNICAS DE YUDO CON CIRCUITOS FÍSICOS PARA VOLVER A PONERSE EN FORMA CON LOS PROGRAMAS ADAPTADOS Y RECUPERAR SU NIVEL TECNICO.**

**2- AL FINAL DE LA CLASE, LOS ALUMNOS PASARÁN AL VESTUARIO POR LA ZONA DE SALIDA DEL TATAMI INDICADO AL EFECTO.**

**3-UNA VEZ TERMINADO EL ENTRENAMIENTO, EL YUDOGUI SE LAVARÁ DIARIAMENTE. LA MASCARILLA SE CAMBIARÁ O SE LAVARAN PARA EL SIGUIENTE ENTRENAMIENTO.**

**4- DURANTE LOS CAMBIOS DE CLASE, SE DESINFECTARÁ EL TATAMI Y LAS ZONAS COMUNES..**

 

**4 - LA SALIDA DE LA SALA DE YUDO**

**LOS ALUMNOS RECOGERÁN A LA SALIDA SU CALZADO DE LA ZONA HABILITADA EN LA ENTRADA.**

**UNA VEZ HAYAN SALIDO TODOS LOS ALUMNOS DE LA CLASE, LOS DEL SIGUIENTE GRUPO PODRÁN ENTRAR Y SE PROCEDERÁ DE NUEVO AL PROTOCOLO DE ENTRADA.**