



## **Federación Madrileña de Lucha**

**ACTIVIDAD DE LUCHA OLÍMPICA Y DISCIPLINAS DE LA FML  
DIRIGIDA A TODOS LOS ENTRENADORES Y DEPORTISTAS  
FEDERADOS EN LOS CENTROS OFICIALES DE LA FML  
(HOMOLOGACIÓN DE CLUB FEDERATIVA Y CERTIFICACIÓN ENTRENADORES FML)  
4 / Mayo / 2020**

Desde la FML en colaboración con la Federación Española de Lucha y el resto de Federaciones Autonómicas, estamos trabajando en consensuar y trasladar a las Autoridades, propuestas de activación de la actividad deportiva, en los tiempos establecidos por las autoridades competentes.

Esta propuesta, que está aún en fase de estudio, la trasladamos a la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid, así como a la Dirección General de Salud Pública, con el fin de que sea considerada, tanto por dichas Direcciones Generales, como por las autoridades que en su caso proceda y por los grupos de expertos que están trabajando en los procesos de reactivación de las actividades deportivas.

La propuesta se plantea para la vuelta a las actividades de Lucha y Disciplinas Asociadas, en los Centros Oficiales Homologados por la FML (Club Homologado 2020), que desarrollan su actividad de tanto en centros públicos como privados: clubes, gimnasios, colegios, polideportivos, salas de actividades, etc.

### **ACTIVIDAD / DEPORTES QUE ENGLOBA**

Todas las Disciplinas de la FML que realizan su actividad en un Centro Oficial Homologado de la FML, bajo la dirección de profesores colegiados de la FML, como garantía de acreditación de la formación de los técnicos del centro y será el responsable de coordinar la correspondiente propuesta de implantación.



# **Federación Madrileña de Lucha**

## **1.- INTRODUCCIÓN**

Con el R.D. 463/2020 y el R.D.L. 10/2020 quedaron suspendidas y/o modificadas muchas actividades. Hay que planificar el momento de reanudar la actividad de forma progresiva, siguiendo los pasos necesarios para garantizar la seguridad y salud en una situación a la que no nos habíamos enfrentado antes.

Las condiciones de seguridad y salud que se tienen que cumplir son las derivadas de la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales y su normativa de desarrollo. A esto se suman, en esta situación de pandemia, las normas dictadas por las autoridades competentes y sanitarias en los sucesivos protocolos que se han ido publicando en la página oficial del Ministerio de Sanidad. En particular, las Directrices de buenas prácticas en los centros de trabajo y las Medidas para la prevención de contagios del COVID-19 del Ministerio de Sanidad.

Los protocolos se marcan en función del conocimiento científico y técnico disponible en cada momento sobre un virus nuevo, del que aprendemos día a día, lo que requiere constantes revisiones de los planteamientos y medidas propuestos.

**Es fundamental mantenerse al día y promover medidas que incorporen los conocimientos adquiridos sobre el virus y su comportamiento.**

La presente propuesta tiene por objeto servir de marco general que garantice homogeneidad en los distintos Centros Deportivos homologados por la FML, a la hora de establecer medidas de carácter preventivo, para evitar los riesgos del COVID-19 en el momento de la reapertura de los mismos.

Con la adopción de las mismas se persigue, combatir la propagación del Covid-19, haciendo que las instalaciones deportivas sean, como siempre han sido, **entornos seguros** tanto para los entrenadores como para los usuarios de las mismas.

Estas recomendaciones se adaptarán estrictamente a las disposiciones y recomendaciones de las autoridades sanitarias, en caso de darse, así como a los plazos establecidos por las mismas.



## **Federación Madrileña de Lucha**

### **2.- NATURALEZA DE LAS ACTIVIDADES Y EVALUACIÓN DEL RIESGO DE EXPOSICIÓN**

Cualquier toma de decisión sobre las medidas preventivas deberá basarse en la evaluación de riesgo que se realizará siempre en consonancia con la información aportada por las autoridades sanitarias.

### **3.- MEDIDAS DE PREVENCIÓN**

**3.1.- MEDIDAS DE CARÁCTER ORGANIZATIVO** Implementar las medidas necesarias para minimizar el contacto entre trabajadores, entrenadores y deportistas.

- En este sentido, la disposición de los puestos de trabajo, la organización de la circulación de personas y la distribución de espacios debe modificarse, con el objetivo de garantizar el mantenimiento de la **distancia de seguridad de 2 metros**.
- Contemplar posibilidades de modificación de tareas.
- En los gimnasios (cuando sea posible) se atenderá a las siguientes consideraciones:
  - El aforo máximo deberá cumplir con las medidas dictadas por las autoridades sanitarias, con las distancias de seguridad.
  - Cuando sea posible, se fomentará la habilitación de mecanismos de control de acceso. Este control de acceso debe garantizar el cumplimiento estricto del aforo máximo calculado para esta situación extraordinaria. Todo el público, incluido el que espera en el exterior del establecimiento, debe guardar rigurosamente la distancia de seguridad.
  - Se informará claramente a todos sobre las medidas organizativas y sobre su obligación de cooperar en su cumplimiento.



## **Federación Madrileña de Lucha**

### **3.2.- MEDIDAS DE PROTECCION PERSONAL**

La forma óptima de prevenir la transmisión es usar una combinación de todas las medidas preventivas, no solo Equipos de Protección Individual (EPI). La aplicación de una combinación de medidas de control puede proporcionar un grado adicional de protección.

### **4.- BLOQUE PRIMERO: REORDENAR LA ACTIVIDAD**

#### **4.1. Se deben identificar el personal disponible y sus actividades:**

- Es recomendable recordar las funciones a realizar e identificar los cambios y necesidades que se tengan que afrontar.
- Detectar situaciones especiales de incorporación y reincorporación: conocer los riesgos de posibles de contagio, cuestión de máxima prioridad cuando se pretende evitar la dispersión del virus.
- Se debe prever, la formación/información que recibirán para evitar la exposición al contagio. **Para este punto se va a realizar una formación específica para todos los Entrenadores que acrediten este conocimiento.**

#### **4.2. Identificar los servicios esenciales que dan continuidad a la actividad. Se recomienda:**

- Identificar los servicios esenciales y prioritarios que garantizan la continuidad de la actividad.

#### **4.3. Identificar el estado de los materiales y de las condiciones de seguridad:**

- Revisar la existencia de **equipos de protección individual** y de equipos de protección **colectiva** necesarios para los trabajadores antes de iniciar la actividad.
- Revisar la **existencia de los materiales** necesarios para cumplir con las **recomendaciones higiénicas y de distanciamiento.**



## **Federación Madrileña de Lucha**

### **4.4. Se han establecido protocolos de compras y de gestión. En particular:**

- Verificados los canales de compra, suministro, uso, información y mantenimiento de los **equipos de protección individual**.
- Establecer, en caso de necesidad, los **protocolos de gestión de residuos**, y **habilitar zonas específicas** para eliminar los equipos de protección individual susceptibles de estar contaminados, a través de papeleras de pedal y la gestión del residuo posteriormente.

### **4.5. Se ha preparado la información y comunicaciones que se van a dar a los trabajadores, a los entrenadores y a los deportistas:**

- **Formas de comunicación** de la información, de los protocolos y decisiones que afecten a los entrenadores, deportistas, y a su seguridad.
- Aportar información sobre las medidas de prevención para promover la salud y el bienestar de todos.
- Tener en cuenta el necesario apoyo emocional que habrá que reforzar junto a la conciencia de prevención y responsabilidad social.

## **5.- BLOQUE SEGUNDO: PUESTA EN MARCHA DE LA ACTIVIDAD**

**1. Limpieza exhaustiva** de todas las instalaciones.

**2. Adaptación de la actividad a los escenarios de riesgo.** Por ello, se recomienda:

- **Permitir acceso escalonado** por niveles de prioridad en la actividad.
- **Flexibilizar los horarios** de entrada y salida para evitar los **Riesgos de la actividad**.
- Recupera tu **evaluación de riesgos** y la **planificación de actividades preventivas**, para recordar los riesgos habituales de tu centro deportivo y las medidas de prevención y protección que hay que adoptar para eliminarlos o disminuirlos.



## **Federación Madrileña de Lucha**

### **3. Insistir en la correcta ejecución de las recomendaciones en materia de higiene.**

- Es imprescindible **reforzar las medidas de higiene personal y respiratoria** en todos los ámbitos.
- Reforzar la **limpieza en superficies** haciendo hincapié en pomos, auricular de teléfono, descarga automática del sanitario.
- Las superficies que se tocan con frecuencia, las superficies del baño y el inodoro deberán ser limpiadas con material desechable y desinfectado diariamente. Si bien se recomendará **LA NO UTILIZACIÓN DE VESTUARIOS Y SERVICIOS**.
- Ventilar la zona, si es posible, durante un mínimo de 10 minutos.
- Antes de iniciar la actividad lavarse las manos (sin anillos, pulseras, relojes, etc.) de acuerdo a las recomendaciones.
- Una vez finalice el entrenamiento, lavarse las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico.
- Dotar al centro de carteles informativos relativos al lavado de manos e higiene respiratoria (forma de toser y estornudar).
- Realizar un recordatorio sobre las instrucciones relativas al uso correcto y mantenimiento de todos los EPIS (mascarillas, guantes, etc).
- En todas las actividades respetar las nuevas **distancias de seguridad interpersonal**. Consulta la guía editada por el INSST: "Medidas preventivas generales para garantizar la separación entre trabajadores frente a covid-19".
- Realiza un **control de aforos** que permitan mantener la distancia de seguridad de 2 metros.
- Permite que los **accesos y el uso de los vestuarios sea de forma escalonada** y disponga de papeleras de pedal para desechar equipos contaminados. Si es posible, evitar el uso de los mismos.
- **Limita las reuniones** y en todo caso mantén la distancia de seguridad de 2 metros, así como las medidas higiénicas sociales.
- **Refuerza la higiene personal y de las instalaciones**.
- Coloca **pantallas protectoras** de metacrilato para mostradores, zonas de atención al público, etc.



## **Federación Madrileña de Lucha**

### **4. Tenga en cuenta los siguientes aspectos psicosociales que ayudarán al control de las situaciones de estrés y otros daños asociados:**

- **Reordenar la actividad** adaptándola a los sucesivos escenarios de riesgo.
- Es importante generar un **entorno de confianza**. La mejor manera es elaborar un plan de trabajo conforme con el riesgo existente. Se desarrolla al final.
- Recopilar y **distribuir la información** que está disponible
- Crear **transparencia**, comuníquese e informe a todo el mundo de las instrucciones de protección dictadas por la autoridad sanitaria.
- **Definir bien las tareas de trabajo** y distribuir los **EPI** adecuados y conocer su uso correcto.
- Instruir en el manejo de las **relaciones personales y habilidades** en la comunicación personal.
- Antes y después de la jornada **atender las propuestas y necesidades de cada persona**. Preguntar por cómo ha descansado y proporcionar consejos.
- Proporcionar **canales de apoyo**.



## **Federación Madrileña de Lucha**

### SEGUNDO: PUESTA EN MARCHA DE LA ACTIVIDAD

	FACTORES A CONSIDERAR	MEDIDAS RECOMENDADAS
1	Limpieza	Limpiar de forma exhaustiva todas las instalaciones
2	Adapt. actividad a escenarios de riesgo	Inicio escalonado en función del carácter prioritario / actividad
		Flexibilizar los horarios de entrada y salida
3	Riesgos habituales de la actividad	Recuperar tu evaluación de riesgos y la planificación de actividades preventivas
		Revisar los equipos e instalaciones
		Check List de todos los puntos
4	Recomendaciones en materia de higiene	Insistir en las recomendaciones en materia de higiene personal y respiratoria. Reforzar la limpieza en superficies, ventilar la zona, lavarse las manos, colocar carteles informativos, uso correcto y mantenimiento de todos los EPI, respeta la distancia de seguridad interpersonal de 2 metros, controla los aforos de las diferentes estancias, permite que los accesos y el uso de los vestuarios sea de forma escalonada (o no se utilicen), colocar papeleras de pedal con identificación de residuo, limita las reuniones, refuerza la higiene de instalaciones y coloca pantallas protectoras de metacrilato en zonas de interacción cercana con otras personas
5	Los aspectos psicosociales	Tener en cuenta los aspectos psicosociales que ayudarán al control de las situaciones de estrés y otros daños asociados
6	Medidas de formación, de información y de vigilancia de la salud	Formar e informar a todos en relación con estas medidas
		<b>Sólo pueden realizar actividad los que tengan Licencia Federativa</b>
		Incorporar en los protocolos de emergencia sobre la forma de actuar ante la detección de un contagio o de presencia de síntomas por COVID-19
7	Derechos y obligaciones.	<b>Consultar las actualizaciones de la Web de la FML</b>
		Consultar con su servicio de prevención para obtener el asesoramiento necesario
8	Supervisión de las condiciones de trabajo	Realizar un seguimiento de la ejecución correcta de las medidas de seguridad dentro del Centro Deportivo
		Seguir las instrucciones de las autoridades competentes bajo el estado de alarma
		Atender a las peticiones que realicen entrenadores y deportistas
		<b>Contactar con la FML para la resolución de dudas o petición de apoyo en relación con la seguridad y salud en el trabajo</b>