



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE LUCHA

GUÍA PRÁCTICA PARA LA DESESCALADA EN LOS DEPORTES DE LUCHA

PROPUESTA PARA SU ACTIVACIÓN

Una vez que las autoridades sanitarias permitan las actividades al aire libre, y tras ellas, y su posterior comprobación de no existe eminente riesgo de contagio, el Gobierno de la Nación consentirá una progresiva relajación del estado de confinamiento y por lo tanto el regreso a la actividad normal de manera gradual y progresiva.

Sin conocer aun las pautas que nos serán formuladas, la Federación Española de Lucha quiere proponer para sus practicantes y profesores, una guía práctica abierta a las consideraciones que se estimen pertinentes.

FASES DE IMPLEMENTACIÓN

Siempre atendiendo al pistoletazo de salida que nos marque el ministerio de sanidad, estableceremos una progresión con una duración aproximada de cuatro a seis meses, donde estableceremos 5 etapas diferenciadas:

1ª ETAPA

Se nos permite realizar ejercicio al aire libre

Iniciar un entrenamiento sistematizado de preparación física al aire libre; se trataría de un ciclo de introducción, anterior al de mayor carga específica. Se realizaría mediante carreras de manera individual utilizando sistema como la carrera continua, el fartlek, la carrera polaca, el entrenamiento total etc...

Este tipo de ejercicios se deberían complementar con tareas individuales de autocarga, como pueden ser saltos, lanzamientos y/o cualquier ejercicio de mejora de la resistencia muscular.

Para los niños que se inician en la lucha (menores de 12 años) los profesores deberían aconsejarles realizar carreras de alto contenido aeróbico y ejercicios para realizar en casa.

2ª ETAPA

Se nos permite la utilización de las instalaciones deportivas

Inicio escalonado de la actividad de lucha en el club o instalación deportiva

Se realizará de manera individual introduciendo tareas y ejercicios propios de la lucha.

Tendremos que respetar en todo momento las distancias mínimas (incluso ampliarlas). Al menos cada luchador necesitará 4m² (2mx2m) para la realización de las tareas propuestas.

El profesor-entrenador duplicará esa distancia entre luchadores, 4 metros del luchador más cercano.

Se mantendrán las siguientes medidas de seguridad sanitaria por parte de profesor-entrenador y luchadores:

- a) Utilización de mascarillas a la entrada y salida del recinto deportivo.
- b) Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados.
- c) Higiene exhaustiva de manos con geles hidroalcohólicos.

Los responsables de la instalación (propietario o director gerente deportivo) mantendrá las siguientes medidas de seguridad higiénicas:

- d) Limpieza escrupulosa de las instalaciones (tapiz, vestuarios, zonas de acceso) antes, durante y después de los entrenamientos.
- e) Confeccionar horarios para que todos puedan asistir garantizando las medidas de seguridad para todos

3ª ETAPA

Se nos permite un contacto controlado a nivel deportivo

Sería el momento de comenzar a realizar ejercicios por parejas, siempre manteniendo las medidas higiénicas explicadas en la etapa anterior. Es este inicio de entrenamiento/clase más específica, habría que hacer un llamamiento a la responsabilidad, tanto a deportistas como profesores-entrenadores, de la importancia de no saltarse ninguna pauta establecida. Cada deportista debería tener una pareja que fuera siempre la misma, no cambiando nunca de pareja durante esta etapa. Así, en el caso de que se produjera algún tipo de contagio siempre estaría más controlado y sería de 1/1, de forma que sería más fácil evitar la propagación del virus y el seguimiento de posteriores casos.

Se mantendrán las siguientes medidas de seguridad sanitaria por parte de profesor-entrenador y luchadores:

- a) Utilización de mascarillas a la entrada y salida del recinto deportivo.
- b) Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados.
- c) Higiene exhaustiva de manos con geles hidroalcohólicos.

Los responsables de la instalación (propietario o director gerente deportivo) mantendrá las siguientes medidas de seguridad higiénicas:

- d) Limpieza escrupulosa de las instalaciones (tapiz, vestuarios, zonas de acceso) antes, durante y después de los entrenamientos.
- e) Confeccionar horarios para que todos puedan asistir garantizando las medidas de seguridad para todos

4ª ETAPA

Se permite gradualmente realizar actividad física y deporte generalizado

Es el tiempo de ir combinando las parejas de cada turno de entrenamiento y gradualmente, ir cambiando los miembros de las parejas, manteniendo las medidas de seguridad sanitarias de las estaciones 2ª y 3ª, siempre dentro del mismo club, manteniendo la premisa de la territorialidad.

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

- a) Utilización de mascarillas a la entrada y salida.
- b) Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados.
- c) Higiene exhaustiva de manos con geles hidroalcohólicos.

5ª ETAPA

Se permitirá el entrenamiento con municipios o localidades contiguas

Se actuará de la misma manera que en la etapa 4 en aspectos relacionados con la seguridad y la higiene. Cuidado especial se debe tener en el transporte, sobre todo si es colectivo (autobús). Los deportistas no deberían mezclarse con el público asistente en ningún momento de la jornada.

ALGUNAS RECOMENDACIONES COMPLEMENTARIAS

- a) Recomendar a los deportistas, dentro de lo posible, el ir cambiados a los entrenamientos y no utilizar duchas y vestuarios de las instalaciones
- b) Organizar adecuadamente las entradas y salidas de los deportistas, en cada turno, a las instalaciones para facilitar la incorporación de todos con las mayores garantías sanitarias
- c) Aconsejables EPI en situaciones previas y posteriores a la práctica y en algunos casos recomendable para el profesor-entrenador durante el transcurso de la misma, sobre todo en la etapa 2 (inicio de la desescalada en locales cerrados)