



Federación Madrileña de Lucha



RECOMENDACIONES Y CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA DE NUESTROS DEPORTES

La pandemia de la COVID-19 ha puesto la práctica de la Lucha Olímpica y nuestras Disciplinas en una situación sin precedentes. Durante el estado de alarma, cada Profesor / Entrenador, siguiendo las instrucciones y normativas de los organismos competentes, ha actuado de manera diferente.

Como resultado, el sentido de confianza, pertenencia y esperanza de la juventud está profundamente afectado. Los afiliados pueden haber experimentado problemas físicos y psicológicos, traumas debidos a la enfermedad, inseguridad, aislamiento social, ansiedad, depresión y pérdida.

Es éste el contexto desde el que debemos reflexionar para planificar el año 2021 en los centros deportivos, de acuerdo a las necesidades que presentan nuestros deportistas.

Ser conscientes que las medidas de prevención, higiene y desinfección seguirán teniendo un gran protagonismo en la programación y desarrollo de la actividad de los Entrenadores, y habrá que atender a las obligaciones a este respecto dictadas por el Estado, la CM e incluso las emanadas por ordenanzas municipales.

Sin embargo, la decisión final sobre los protocolos para preservar la seguridad del deportista federado, ciñéndose a lo que señala la normativa o ampliándolo dentro de la legalidad, dependerá de cada uno de los centros deportivos y, por tanto, corresponderá establecerlos a las direcciones de los mismos.

Garantía.
MADRID



**ESTAMOS
PREPARADOS**
CERTIFICADO DE COMPROMISO CONTRA EL COVID-19





Federación Madrileña de Lucha



Teniendo en cuenta la dificultad añadida de todo lo que conlleva una clase de Lucha, de Sambo, de Grapling o de cualquiera de nuestras Disciplinas con respecto a las medidas de prevención, higiene y desinfección, estas recomendaciones que os presento pueden ser de ayuda, facilitando la adaptación en lo relativo a la práctica de nuestros Deportes de Combate / Contacto.

Por otra parte, se ha de tener en cuenta que desde la CM se considera que, permitiendo la actividad física y el deporte federado, incide en algo esencial para la salud de la población, considerando la inactividad física como un problema de salud pública.

En esta línea, la materia que genera hábitos relacionados con los estilos de vida activos, enseña la adecuada realización de la práctica físico-deportiva y fomenta su adherencia debe ser preferente en la vuelta en el Nuevo Año.

No se conocen estudios que hayan evaluado el efecto duradero de las pandemias en la actividad física y el sedentarismo, pero sí existen datos sobre cómo han afectado de forma negativa sobre ello los desastres naturales, incluso en los tres años posteriores a los mismos.

Preocupa aún más la situación que puede generar la pandemia sabiendo que aproximadamente el 80% de los/as adolescentes no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física y que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en población infantil y juvenil en España se encuentra en un 44,4%

Garantía.
MADRID



**ESTAMOS
PREPARADOS**
CERTIFICADO DE COMPROMISO CONTRA EL COVID-19





Federación Madrileña de Lucha



No debemos olvidar que la práctica de la Lucha y nuestras DDAA de Calidad es un derecho fundamental que reporta beneficios para las personas, las familias, las comunidades y la sociedad en general; mejora la salud mental y las capacidades psicológicas; acrecienta las capacidades sociales; contribuye a la prevención y a la rehabilitación de los que corren el riesgo de caer en adicciones, delincuencia, explotación o pobreza; y puede reportar importantes beneficios en los planos de la salud, social y económico (Unesco, 2015).

En definitiva, la práctica de deporte federado es fundamental para el desarrollo integral del deportista. Por eso, debemos garantizar que se imparta de forma segura y responsable, para el entrenador y el deportista, asegurando así que adquieran las competencias básicas y les aporte las habilidades y oportunidades de promoción de la salud y bienestar, tan importantes durante estos tiempos inciertos y difíciles. Esto también les ayudará a tener herramientas y desarrollar resiliencia en el futuro.

Garantía.
MADRID



**ESTAMOS
PREPARADOS**
CERTIFICADO DE COMPROMISO CONTRA EL COVID-19





HERRAMIENTAS DEL BUEN ENTRENADOR

1. SABER

- Conoce las normativas para actividades deportivas.
- Conoce las directrices y protocolos que se establezcan desde la FML

2. PROGRAMACIÓN FLEXIBLE

- Adapta y selecciona los contenidos adecuados para trabajar en estas condiciones (tiempo de clase, medios, espacios disponibles, etc.).
- Considera los aprendizajes que no pudieron alcanzarse en la Temporada, para recuperarlos y permitir al deportista el logro de los objetivos previstos.
- Durante el primer trimestre, selecciona los contenidos según aquellos factores que puedan disminuir el riesgo de contagio.
- Todo este tiempo ha podido afectar mucho más a la condición física y al estado de salud, debido al sedentarismo y la inactividad física.

3. DISTANCIAS

- Prioriza actividades sin contacto físico y en las que se pueda mantener el distanciamiento físico de, al menos, 1,5 metros.
- Evita las actividades en las que no se pueda respetar el distanciamiento y que por su naturaleza no sea la mascarilla un impedimento.
- Adapta las reglas de los juegos y deportes de tal manera que controlen mejor el acercamiento físico entre participantes.
- Las actividades con implementos personales pueden ser una estrategia para mantener las distancias de seguridad.





4. ESPACIOS

- En el caso de que sea necesario, no te olvides de cumplir con los protocolos de información y permisos para el uso de las Instalaciones.

5. MATERIALES

- Anticipa el uso de material teniendo en cuenta los tiempos y procesos de preparación, separación y desinfección.
- Prioriza el uso de material que sea más sencillo desinfectar.
- Evita compartir material. Asigna a cada deportista el suyo con números, letras o colores, registrándolo por si fuera necesario el seguimiento frente a un contagio.
- Ten en cuenta la adquisición del material necesario para atender la necesidad de uso individual en las clases.
- Haz que el alumnado cree sus propios materiales de entrenamiento.
- Adapta los juegos eliminando los implementos compartidos o mediante la utilización de materiales que reduzcan el contacto.

6. GRUPOS

- Colabora para que se cumplan las indicaciones sobre el número de alumnos/as por clase para poder aplicar las medidas de distanciamiento social.
- En el caso de actividades grupales, organiza a los deportistas en subgrupos estables (que se mantengan a lo largo del tiempo) en función de sus relaciones sociales fuera del tapiz, para facilitar la labor en caso de contagio.





7. OTRAS CONSIDERACIONES

- Las medidas para la prevención incluyen el uso preferente de las escaleras y la priorización de las opciones de movilidad que garanticen la distancia interpersonal, como el transporte activo (andando o en bicicleta).
- Esto presenta una oportunidad para el fomento de los estilos de vida activos y promover proyectos en relación con dichas medidas.

8. INFORMACIÓN

- Asegúrate de que se informa a las familias o tutores legales de todas las medidas que llevarás a cabo en tus entrenamientos para que sea un entorno seguro.
- Informa y educa al alumnado sobre las medidas de prevención, higiene y desinfección que también son su responsabilidad:
 - lavarse las manos correctamente,
 - evitar tocarse la cara,
 - expectorar solo en pañuelos que puedan desecharse,
 - tocar solo el material imprescindible,
 - toser o estornudar cubriéndose la boca y la nariz con el codo flexionado,
 - usar correctamente la mascarilla...

• Coloca en las instalaciones y espacios de práctica cartelería visible con las normas básicas de seguridad.

NOTA: Para evitar el uso de vestuarios, se informará al alumnado que, debido a la coincidencia sin posibilidad de respetar las medidas de distanciamiento social, contacto con superficies, etc., los días que tengan clase de Lucha o DDAA deben asistir a la escuela con ropa apropiada para la práctica y útiles de aseo personales.





PREPARACIÓN DE LOS ENTRENAMIENTOS

1. LA INSTALACIÓN

- Organiza y limita la circulación: restringe el acceso, establece puntos de salida y entrada diferenciados -si es posible-, delimita con señales zonas individuales que permitan mantener la distancia de seguridad también en las actividades, etc.
- Asegúrate que hay contenedores adecuados (protegidos con tapa y, a ser posible, accionados por pedal) para respetar el protocolo de "usar, embolsar, tirar" después del uso de material higiénico, como mascarillas, pañuelos, etc.
- Solicita se coloquen varios dispensadores de geles hidroalcohólicos o desinfectantes con actividad virucida, autorizados para la limpieza de manos, separados, en la instalación deportiva, para evitar aglomeraciones.
- Señaliza áreas para depositar las mochilas y chaquetas sin que entren en contacto, y que puedan hacerlo de manera ordenada evitando aglomeraciones.

2. ANTES DE LA CLASE

- Comprueba que hay mascarillas disponibles y suficientes (para el alumnado, en caso de necesidad u olvido) garantizando así la seguridad de todos/as, y cumpliendo las medidas uso obligatorio de las mismas.
- Comprueba que los dispensadores tienen suficiente gel o desinfectante y que en los lavabos hay agua y jabón.
- Marca áreas o espacios adecuados a las actividades a desarrollar durante la sesión, en el caso de que sea posible.
- En espacios cerrados, abre ventanas y puertas para ventilar durante el mayor tiempo posible y evita usar el aire acondicionado, tanto de frío como de calor.





3. DIRECCIÓN Y SUPERVISIÓN

3.1. AL ALUMNADO

- Recuerda que el alumnado utilice las áreas establecidas para cambiarse o depositar sus mochilas y chaquetas.
- Insta al alumnado a que eviten el uso de anillos, pulseras y colgantes y que aquellas personas con el pelo largo se lo recojan.
- Asegúrate de que realizan una correcta limpieza de manos antes de la clase.
- Organiza filas, que respeten la distancia de seguridad, en cada dispensador. En el caso de aquellos/as con suciedad visible en las manos, el gel hidroalcohólico no es suficiente, por lo que deben acudir al lavabo para lavarse con agua y jabón.

3.2. DURANTE LA CLASE

- Vigila que el alumnado respeta en todo momento las medidas, el uso de mascarilla y evitan los contactos no imprescindibles con otros/as compañeros/as.
- En espacios cerrados, si la climatología lo permite, mantén ventanas y puertas abiertas y evita usar el aire acondicionado, tanto de frío como de calor.
- Prepara material adicional de cambio, para evitar compartir entre personas y grupos, para no perder tiempo de práctica en el proceso de desinfección.

3.3. AL FINALIZAR LA CLASE

- Si se usa material y equipamientos, implica al alumnado en el proceso de limpieza y desinfección, siempre y cuando no entrañe ningún riesgo.
- Organiza al alumnado de nuevo para que procedan a la limpieza de manos respetando las distancias. Recuerda que se debe priorizar el lavado de manos frente a los geles siempre que sea posible.





- Asegúrate de que recogen sus mochilas y chaquetas de manera ordenada y evitando aglomeraciones.
- Evita el uso de duchas si no están individualizadas.
- En espacios cerrados, abre ventanas y puertas para ventilar durante el mayor tiempo posible y evita usar el aire acondicionado, tanto de frío como de calor.

3.4. COLABORACIÓN

- Solicita que te proporcionen los productos básicos y los equipos de protección necesarios para poder realizar una desinfección rápida y suficiente después de cada clase.
- Evita devolver al almacén el material o equipamiento usado sin que haya sido desinfectado previamente.
- Establece con el resto de entrenadores un registro de uso de espacios, equipamientos y materiales usados, compartido con el personal de limpieza, para que así tengan en cuenta sobre qué deben priorizar, reforzar y prestar especial atención a la hora de limpiar y desinfectar.

3.5. DETECCIÓN Y PROTECCIÓN

- Si un/a deportista tiene síntomas durante la jornada, se le llevará a un espacio separado, facilitándole una mascarilla quirúrgica y otra para la persona adulta que cuide de él/ella hasta que lleguen sus progenitores o tutores.
- Se avisará a la familia que debe contactar con su centro de salud o con el teléfono de referencia de la comunidad autónoma, para que se evalúe su caso.

