

# PROTOCOL DE PREVENCIÓ COVID-19

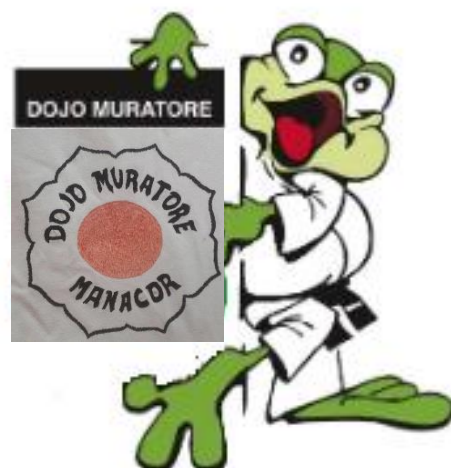


## CLUB DOJO MURATORE 2020

18 SETEMBRE

---

CLUB DOJO MURATORE



---

# Protocol de prevenció de la Covid-19

## Club Dojo Muratore

Els professors del Club Dojo Muratore tenim ganes de tornar a començar amb un curs el més normal possible. Ens agradaria poder tornar a transmetre i ensenyar les tècniques i els fonaments que caracteritzen el nostre esport, però també tots aquells valors que caracteritzen la nostra art marcial.

Ja ens hem posat en contacte amb els diferents centres i escoles que tenim el plaer de poder treballar amb elles. Cada una de les escoles i dels centres on podiem ensenyar el judo s'adapten de forma diferent a la realitat que els ha tocat gestionar. Així, hem de dir que l'actual protocol afectarà al judo que es desenvolupa/va i s'ensenya/va a través dels professors del Club Dojo Muratore:

- **Instal·lacions del Club Dojo Muratore (Plaça de Sant Jaume)**
- CC La Salle de Manacor
- CC Sant Francesc d'Assís de Manacor
- Poliesportiu de l'IES Porto Cristo
- CEIP Mestre Pere Garau (Son Macià)
- Poliesportiu Joan Llaneras (Porreres)
- CEIP Nadal Campaner Arrom (Costitx)
- CC Bisbe Verger (Santanyí)
- CEIP Son Juny (Sant Joan)

**Donades les actuals circumstàncies hem decidit que es farà judo als centres (assenyalats en vermell i negreta) que ens ho permetin, amb les mesures de seguretat que es detallen al present protocol de prevenció de la Covid-19.**

## **Professors del Club Dojo Muratore**

Quan parlem del Club Dojo Muratore hem de parlar dels professors del club, un actiu que està format i coordinat per tal de que l'ensenyança d'aquest art marcial sigui de la major qualitat possible. Així hem de destacar els següents:

### **Ponç Gelabert**

Mestre fundador del Club Dojo Muratore  
Mestre Entrenador Nacional de Judo  
8è DAN de Judo

### **Guillem Puigserver**

Mestre Entrenador Nacional de Judo  
7è DAN de Judo

### **Joana Maria Puigserver**

Mestre Entrenador Nacional de Judo  
6è DAN de Judo

### **Dani Domínguez**

Mestre Entrenador Nacional de Judo  
6è DAN de Judo

### **Javi Reche**

Entrenador Autonòmic de Judo  
Entrenador Autonòmic de Defensa Personal  
5è DAN de Judo  
3r DAN de Defensa Personal

### **Llorenç Gayà**

Mestre Entrenador Nacional de Judo  
Mestre Entrenador Nacional de Defensa Personal  
5è DAN de Judo  
3r DAN de Defensa Personal



*Il·lustració 1: Professors del judo del Club Dojo Muratore*

---

## Fonaments del present protocol

El present document està fonamentat amb el protocol de prevenció de la Covid-19 per les activitats, entrenaments i competició de la Federació Madrilenya de Judo i EE. AA.

### Les instal·lacions del Club Dojo Muratore

El Club Dojo Muratore compte amb unes instal·lacions pròpies que es troben ubicades a la cantonada plaça de Sant Jaume amb via Alemanya de Manacor. Hi ha un tatami d'uns 94 m<sup>2</sup>, dos vestidors i una zona d'entrada i sortida de les instal·lacions.

Les instal·lacions tenen una ventilació adequada, amb tres ventanals i una finestra a cada un dels dos vestidors. A més hi trobem una porta d'emergència.

Les instal·lacions compleixen amb les mesures de seguretat promogudes i exigides per l'Ajuntament de Manacor.

S'habilitarà la porta principal com a porta d'entrada a les instal·lacions i s'habilitarà la porta d'emergència com a porta de sortida. Es marcaran els recorreguts d'entrada i de sortida.

### Escenaris prevists

D'acord als diferents escenaris que s'estan contemplant els professors del Dojo Muratore han previst tres possibles escenaris en els quals es poden desenvolupar les classes. Així doncs, estam parlant:

- Escenari amb contacte (A)

Aquest es l'escenari en el qual les autoritats sanitàries ens permetrien poder fer judo amb contacte. Es realitzarà judo d'una forma quasi normal. Les diferents mesures de seguretat i higiene s'especificaran en el següent apartat.

- Escenari sense contacte (B)

A aquest escenari les autoritats sanitàries no ens permeten realitzar judo amb contacte. Es realitzaran les classes amb normalitat però sense contacte. Les diferents mesures de seguretat i higiene s'especificaran en el següent apartat.

- Escenari sense classes físiques (C)

Aquest seria l'escenari en el que no està permesa la presència dels alumnes i/o el professor a la classe. Aquest escenari podria ser degut, per cuarentena de la classe o per confinament generalitzat. Les mesures de seguretat i higiene, i la forma de realitzar les classes s'especifiquen a l'apartat següent.



## Escenari amb contacte (A)

### Descripció

Aquest escenari és el que s'assembla més a la realitat que hem viscut fins als darrers anys. Aquest escenari permet poder tenir contacte entre els nins, ja sigui amb grups grans (més de 10 alumnes) i estables (sense canvis entre grups), grups "bombolla" (grups de fins a 10 alumnes i estables) o contacte amb una sola persona (treballs amb una mateixa parella de forma estable).



*Il·lustració 2: Exemple de classe amb grup bombolla*

### Mesures a adoptar

Les mesures que s'adoptaran a aquest escenari seran les següents:

- Prendre i registrar les temperatures dels alumnes i professor/a. En cas de que algú tingui més de 37,4º no podrà accedir al recinte del tatami. Si és el professor/a que té més de la temperatura recomenada, serà substituït per un altre o la classe serà anul·lada.
- Es crearan grups de comunicació estable i ràpida (grups de WhatsApp) per a cada un dels grups de judo. A través d'aquests grups s'informarà de qualsevol novetat.
- Es netejarà la zona del tatami amb solucions desinfectants d'acord a la normativa vigent després de cada una de les sessions.
- Es marcarà al tatami els llocs d'entrada i de sortida del tatami.
- Els alumnes entraran i sortiran de les instal·lacions esportives amb mascareta i sense tenir contacte entre els grups.
- Es netejaran les mans i els peus a cada un dels alumnes amb solucions hidroalcohòliques abans de poder pujar al tatami.
- El professor/a es canviarà el judogui després de cada una de les classes de judo.
- Les classes seran més curtes i adaptades a la quantitat dels alumnes que es té i al seu aprenentatge.

- El material que es pugui emprar i la sala també serà desinfectada.
- Els vestuaris no es podran emprar fins que les autoritats sanitàries ho permetin.
- Es possible que el professor, d'acord al seu criteri i a la normativa vigent, realitzi alguna modificació per tal de prevaldre la salut dels alumnes. Com per exemple, fer les classes amb mascareta.

### Possibles activitats

Aquest escenari ens permet realitzar classes de judo amb quasi total normalitat, es pot fer judo amb parella i amb grups petits, a més permet poder fer judo amb solitari, ja que és un recurs que molts cops empram. Algunes de les activitats que es poden fer són:

- Treballs amb parella de treball de judo dret
- Treballs amb parella de treball de judo terra
- Treball solitari
- Jocs amb parella
- Jocs amb grup
- Treballs amb implementes (cinturons, cercles, pilotes, cons, globus)



*Il·lustració 3: jocs i treballs possibles a l'escenari A*

## Escenari sense contacte (B)

### Descripció

Aquest escenari ens permet poder mantenir un contacte visual i compartir un espai. Aquest escenari permet poder tenir contacte visual entre els nins, ja sigui amb grups grans (més de 10 alumnes) i estables (sense canvis entre grups), grups "bombolla" (grups de fins a 10 alumnes i estables).



*Il·lustració 4: Exemple de classe sense contacte*

### Mesures a adoptar

Les mesures que s'adoptaran a aquest escenari seràn les següents:

- Prendre i registrar les temperatures dels alumnes i professor/a. En cas de que algú tingui més de 37,4 ° no podrà accedir al recinte del tatami. Si és el professor/a que té més de la temperatura recomenada, serà substituït per un altre o la classe serà anul·lada.
- Es crearan grups de comunicació estable i ràpida (grups de WhatsApp) per a cada un dels grups de judo. A través d'aquests grups s'informarà de qualsevol novetat.
- Es netejarà la zona del tatami amb solucions desinfectants d'acord a la normativa vigent després de cada una de les sessions.
- Es netejaran les mans i els peus de cada un dels alumnes amb solucions hidroalcohòliques abans de poder pujar al tatami.
- Es marcarà en el tatami quadrats delimitants de la zona, garantint els 4 m<sup>2</sup> per poder fer esport i la distància de seguretat entre persones.
- Es marcarà al tatami els llocs d'entrada i de sortida del tatami.
- Els alumnes arribaran i sortiran de les instal·lacions esportives amb mascareta i sense tenir contacte entre els grups.
- El professor/a es canviarà el judogui després de cada una de les classes de judo.

- Les classes seran més curtes i adaptades a la quantitat dels alumnes que es té i al seu aprenentatge.
- El material que es pugui emprar i la sala també serà desinfectada.
- Els vestuaris no es podran emprar fins que les autoritats sanitàries ho permetin.
- A aquest escenari, si persones convisquents coincideixen al grup, poden mantenir contacte.
- Es possible que el professor, d'acord al seu criteri i a la normativa vigent, realitzi alguna modificació per tal de prevaldre la salut dels alumnes. Com per exemple, fer les classes amb mascareta.

### Possibles activitats

Aquest escenari ens permet realitzar classes de judo de manera individual, és un recurs que molts cops empram. Algunes de les activitats que es poden fer són:

- Treball solitari
- Treball de desplaçament
- Treball de consciència corporal
- Jocs individuals
- Treballs amb models o ninots
- Treballs amb implementes (cinturons, cercles, pilotes, cons, globus)



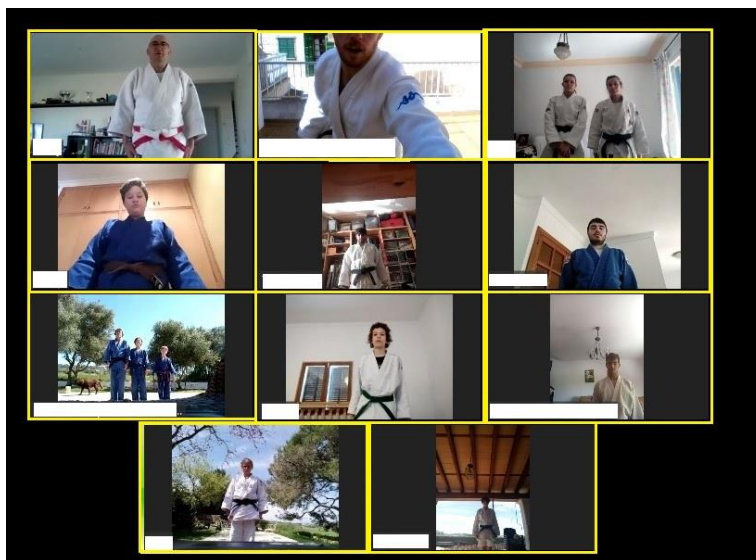
*Il·lustració 5: jocs i treballs possibles a l'escenari B*



## Escenari sense classes físiques (C)

### Descripció

El Club Dojo Muratore ja té experiència amb la docència en aquest àmbit. Ja es varen fer classes de forma no presencial. Els nins han de tenir accés a la plataforma corresponent (Jitse Meet o Zoom).



*Il·lustració 6: Exemple de classe en format on line*

### Mesures a adoptar

Les mesures que s'adoptaran a aquest escenari seran les següents:

- Es crearan grups de comunicació estable i ràpida (grups de WhatsApp) per a cada un dels grups de judo. A través d'aquests grups s'informarà de qualsevol novetat.
- S'anunciarà de forma convenient les classes.
- Les classes seran més curtes i adaptades a la quantitat dels alumnes que es té i al seu aprenentatge.
- Es possible que el professor, d'acord al seu criteri i a la normativa vigent, realitzi alguna modificació per tal de prevaldre la salut dels alumnes.

### Possibles activitats

Aquest escenari ens obliga a realitzar les activitats i l'ensenyança a través de videoconferència. Amb aquest format, ja es van realitzar classes durant els mesos de març, abril i maig en el club. A aquestes classes es varen treballar de forma més específica:

- Treballar els desplaçaments
- La part tècnica dels diferents moviments
- Treballar la consciència de corporal dels moviments
- Jocs individuals
- Treballs amb models o ninots