



FEDERACIÓN DE TAEKWONDO Y HAPKIDO  
DE CASTILLA Y LEÓN

## **RECOMENDACIONES DE LA FEDERACIÓN DE TAEKWONDO Y HAPKIDO PARA LOS ENTRENAMIENTOS EN EL CLUB**

### **Planificación de las clases**

Se recomienda que el/la entrenador/a, como hace habitualmente, planifique sus clases con suficiente antelación, teniendo en cuenta conceptos como:

- Número de asistentes.
- Tiempos de desinfección, accesos y salidas de la sala de entrenamiento.
- Paradas programadas.
- Ejercicios adaptados.
- Adaptación del Dojang (Sala de entrenamiento) en estaciones de trabajo\* delimitadas, donde se respeten las distancias de seguridad.
- \*Estaciones de trabajo: Lugar de trabajo delimitado para llevar a cabo las actividades individuales o por parejas que decida o indique el/la entrenador/a considerando las distancias de seguridad establecidas por las normativas de la Comunidad Autónoma.

### **Responsable Protocolo COVID-19**

Se recomienda que el/la entrenador/a, ejerza él mismo, o designe un responsable del Protocolo COVID-19 (consensuado por el/la entrenador/a y el club) pudiendo desempeñar las siguientes funciones, como, por ejemplo:

- Controlar los accesos de los deportistas.
- Registro de asistentes que incluya los nombres y teléfonos de los deportistas en cada clase.
- Controlar el uso de las mascarillas.
- Controlar las distancias mínimas de seguridad.
- Control de aforo.
- Controlar la desinfección de manos y pies (en su caso) de los deportistas.
- Medir la temperatura corporal antes del acceso al entrenamiento.
- Controlar los accesos y salidas escalonados/as.
- Ser la persona de contacto en caso de dudas y seguimiento.
- Control y registro de incidencias.



FEDERACIÓN DE TAEKWONDO Y HAPKIDO  
DE CASTILLA Y LEÓN

### **Acceso a las instalaciones deportivas**

Se recomienda tomar las siguientes medidas durante el acceso a las instalaciones deportivas.

- Tomarse la temperatura antes de salir de casa y comprobar que no se tiene fiebre (Ver consideraciones autonómicas: 37,5 / 38º)
- Si se tienen síntomas de la enfermedad se recomienda no salir de casa y ponerse en contacto con las autoridades sanitarias.
- Se debe procurar ir cambiado desde casa para no fomentar el uso de los vestuarios y duchas, donde el espacio suele ser reducido.
- Uso de mascarillas:  
Obligatorio en las entradas y salidas de la calle a los tatamis.  
Optativa durante la práctica de la actividad física
- Toma de temperatura justo antes del acceso a las instalaciones deportivas / sala de entrenamiento.
- En caso de estar disponible, pasar por una alfombra de pediluvio u otra superficie desinfectante para desinfectar las zapatillas. Si se usan zapatillas especiales de artes marciales dentro del Dojang, estas, deberán ser de uso exclusivo y también deberán ser desinfectadas apropiadamente.
- En el caso de los niños, se recomienda que el padre/madre/tutor/a (1 persona por cada deportista) no acceda a las instalaciones deportivas. Le acompañará hasta la puerta de la sala/ instalación, donde será recogido y acompañado por el/la entrenador/a. En caso de necesitar acceder por cualquier motivo, lo hará de forma ordenada y escalonada manteniendo la distancia de seguridad y el aforo máximo establecido.

### **Acceso a la clase de Taekwondo**

Se recomienda tomar las siguientes medidas antes del acceso al Dojang (sala de entrenamiento).

El/La entrenadora / responsable COVID-19 deberá asegurarse antes de la entrada a la clase de Taekwondo que el Dojang ha sido desinfectado previamente.

- Desinfección de manos y pies (en su caso) justo antes del acceso al Dojang.
- Registro y control de acceso de los asistentes a la clase.
- Acceso escalonado, controlado y manteniendo la distancia de seguridad mínima de 1,5 m.
- Evitar los saludos físicos y efusivos (abrazos, apretones de manos, etc...). Recomendamos el saludo individual y marcial habitual de Taekwondo



FEDERACIÓN DE TAEKWONDO Y HAPKIDO  
DE CASTILLA Y LEÓN

- **Material:** Priorizar el uso del material individual o en su caso asegurarse de su desinfección.
- En caso de estar permitido el trabajo por parejas, se recomienda siempre trabajo en parejas “burbuja”, es decir, siempre la misma pareja durante todas las clases.
- Disponer de gel hidroalcohólico individual y desinfectarse las zonas de contacto (muñecas, antebrazos, etc...).
- Calentamiento y Estiramientos.  
Se recomienda el trabajo de este apartado de forma individual en la zona delimitada para cada deportista.
- Salida de la sala de entrenamiento escalonada, controlada y manteniendo la distancia de seguridad mínima de 1,5 m.

### **Recomendaciones Generales COVID-19**

Se recomienda seguir estas recomendaciones, en cualquier caso:

- Lavar la ropa de entrenamiento en lavados con agua a partir 60º grados y separada de otras prendas de ropa.
- Minimizar el uso de vestuarios y ducharse en casa siempre que sea posible.
- Evitar los saludos físicos y efusivos (abrazos, apretones de manos, etc...).
- No compartir botellas de agua, ni alimentos, ni elementos personales tales como material deportivo, móviles, etc...
- Mantener la distancia de seguridad recomendada entre personas (2 m.).
- Respetar el aforo máximo de las instalaciones deportivas.
- Utilizar mascarilla en la calle y lugares cerrados.
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o gel hidroalcohólico en su defecto.
- Evitar tocar superficies de contacto colectivas.
- Usar geles hidroalcohólicos de manos en caso de contactos con superficies.
- Al toser y estornudar, cubrirse la nariz y la boca con la parte inferior del codo y evitar tocarse la nariz, ojos y boca.
- Utilizar pañuelos de papel desechables y desecharlos de forma segura en papeleras apropiadas.