



PROTOCOL JUDO EPSA 2020

QUIN MATERIAL ÉS NECESSARI PORTAR A CADA ENTRENAMENT?

- Aigua

Recomanem tap de rosca i d'1L mínim. La podran omplir a l'escola.

- Tovallola d'higiene
- Sabatilles/xanquetes
- Bossa de plàstic/tela per a les sabates
- Mascareta de recanvi

QUINA ÉS LA RUTINA PRE-ENTRENAMENT?

0. 1ª hora (17-18.15h) → Berenem en grup estable al pati blau i acompanyats de l'entrenador/a.

2ª hora (18.15 -19.15h) → Esperem a la porta de l'escola per entrar en grup a l'activitat i accedim al tatami per l'escala principal.

1. Desinfectem mans
2. Ens desplaçem cap al tatami
3. Ens descalcem abans d'entrar a la sala
4. Desem les sabates a la bossa
5. Desinfectem peus a la catifa

6. COM ENS CANVIEM?

→ Durant les dues primeres setmanes NO CAL JUDOJI, SÍ ROBA ESPORTIVA JA POSADA.

→ A partir la tercera setmana SÍ CAL JUDOJI. Ens canviem als vestidors del tatami en grups de 4 persones màxim i amb un temps controlat de 4-5'.

QUINA ÉS LA RUTINA POST-ENTRENAMENT?

1. Ens canviem fent ús del vestidor, mantenint els grups de 4 persones (aforament) i amb temps controlat.
2. Desinfectem peus abans de sortir del tatami.
3. Ens calcem fora el tatami ja amb les pertinences recollides.
4. Ens desplaçarem amb l'entrenador/a fins la porta de fusta, on es farà la recollida de l'activitat.





QUIN MÈTODE DE TREBALL SEGUIREM PER GARANTIR LES MESURES DE PROTECCIÓ I SEGURETAT?

PRIMERS 14 DIES D'ACTIVITAT → Estabilitzem el grup.

- Propostes individuals
- Jocs sense contacte
- Preparació física

SEGÜENTS 14 DIES D'ACTIVITAT → Contacte molt controlat

- Propostes per parelles estables: mateix curs i classe i mantingudes durant els 14 dies.
- Treball en el mateix espai i material.

A PARTIR DEL 1r MES D'ACTIVITAT → Treball en grups reduïts

- Propostes per grups reduïts (4 persones), en la mesura que es pugui mateix curs i classe, mantinguts durant següents setmanes.
- Treball en el mateix espai i sense creuar material.

En tornar de vacances de Nadal es valorarà tornar a fer 14 dies d'estabilització amb propostes més individuals.



Per a qualsevol dubte i/o suggeriment:

serena.mirat@santantoni.epiaedu.cat

joan.conesa@santantoni.epiaedu.cat