

# Recomendaciones para la vuelta al entrenamiento de Hapkido

---

MEDIDAS RECOMENDADAS – COVID-19

## Índice

<b>Introducción .....</b>	<b>2</b>
<b>Planificación.....</b>	<b>3</b>
Planificación en Gimnasio / Club.....	3
Planificación con el grupo de trabajo .....	3
Planificación de las clases .....	4
<b>Responsable Protocolo COVID-19 .....</b>	<b>5</b>
<b>Acceso a las instalaciones deportivas .....</b>	<b>6</b>
<b>Acceso a la clase de Hapkido .....</b>	<b>8</b>
<b>Durante la clase de Hapkido .....</b>	<b>9</b>
<b>Salida de la clase de Hapkido .....</b>	<b>12</b>
<b>Recomendaciones Generales COVID-19.....</b>	<b>13</b>

## Introducción

El siguiente documento contiene una serie de recomendaciones elaboradas por el Departamento Nacional de Hapkido (D.N.H.) de la Real Federación Española de Taekwondo (R.F.E.T.) en relación con la delicada situación ante la pandemia de Coronavirus que sufrimos actualmente.

Todo lo expuesto en este documento, son recomendaciones y cada club deberá elaborar su protocolo local, teniendo en cuenta las directrices y normativa de su comunidad autónoma, así como los condicionantes específicos de las instalaciones deportivas.

Recomendamos leer atentamente el documento y adaptar estas directrices a la situación personal y específica de cada Entrenador/a, así como de cada Club.

Desde el D.N.H. somos conscientes del riesgo que conllevan los entrenamientos deportivos de Hapkido, pero también de los beneficios psicofísicos y sociales que estos entrenamientos suponen para el deportista, sin olvidar, obviamente, la sostenibilidad económica que necesitan los clubes para seguir adelante. Estamos seguros de que entre todos conseguiremos superar esta situación.

Este documento, ha sido elaborado en agosto de 2020 y se considera la versión número 1 de las recomendaciones ante la situación del COVID-19.

El D.N.H. podrá emitir otras versiones si la situación así lo requiere.

## Planificación

El Hapkido es un arte marcial deportiva de contacto donde se puede entrenar de forma individual y colectiva, siendo el trabajo por parejas el más buscado, aunque el más difícil de manejar.

Antes del comienzo de las clases es importante contar con una planificación, es fundamental que el/la entrenador/a revise todas las medidas preventivas y restrictivas establecidas por su comunidad autónoma, ya que, actualmente, existen comunidades abiertas a la práctica deportiva de deportes de contacto; permitiendo el contacto físico, en parejas y en grupos, pero con limitaciones y otras comunidades que no lo hacen.

## Planificación en Gimnasio / Club

Se recomienda que el/la entrenador/a, revise el estado de las instalaciones y del material antes de comenzar las clases, ya que puede necesitar medidas de acceso especiales (señalización adhesiva; unidireccionalidad de pasillos, etc) asistencia externa en control de accesos y/o en las sesiones de entrenamiento; mayor cantidad de material deportivo, uso de software específico para el control de accesos, etc...

## Planificación con el grupo de trabajo

Se recomienda que el/la entrenador/a, contacte uno a uno con los deportistas y tenga una conversación con éstos para preguntarles por su interés en relación con la vuelta a la práctica y pueda explicarles cuales serán las medidas que se tomarán en el club durante la práctica del Hapkido y durante las clases, así como las recomendaciones de acceso y salida de las instalaciones y otras medidas higiénicas adoptadas (uso de lavabos y duchas, desinfección de salas...etc).

## 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 cada comunidad autónoma.

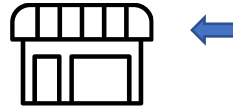
## Responsable Protocolo COVID-19







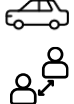


Se recomienda que el/la entrenador/a, ejerza él mismo, o designe un responsable del Protocolo COVID-19 (consensuado por el/la entrenador/a y el club) pudiendo desempeñar las siguientes funciones, como, por ejemplo:

- 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.
- Impartir charlas informativas para informar sobre la situación en relación al virus.
- Control y registro de incidencias.

## Acceso a las instalaciones deportivas

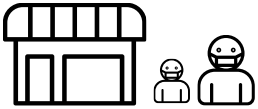


Se recomienda tomar las siguientes medidas durante el acceso a las instalaciones deportivas.

-  ○ Tomarse la temperatura antes de salir de casa y comprobar que no se tiene fiebre (Ver consideraciones autonómicas: 37,5 / 38°)
-  ○ 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.
-  ○ Hacer uso constante de la mascarilla.
-  ○ Desplazamientos directos desde casa a las instalaciones deportivas, preferiblemente de forma individual y en caso de uso de transporte público manteniendo las medidas higiénicas establecidas.
-  ○ Toma de temperatura justo antes del acceso a las instalaciones deportivas / sala de entrenamiento.
-  ○ Desinfección de manos 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.



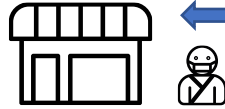
- En el caso de infantes, se recomienda que el padre/madre/tutor/a (1 persona por cada deportista) no acceda a las instalaciones deportivas.

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.








***Recordamos que todas estas recomendaciones deben estar alineadas con las emitidas por la correspondiente comunidad autónoma, así como por las propias instalaciones deportivas.***



## Acceso a la clase de Hapkido



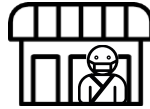
Se recomienda tomar las siguientes medidas antes del acceso al Dojang (sala de entrenamiento).

-  ○ Hacer un uso constante de la mascarilla.
-  ○ Toma de temperatura justo antes del acceso al Dojang.
-  ○ 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 Hapkido.
-  ○ Seguir en todo momento las indicaciones y recomendaciones del entrenador/a y/o del/la responsable COVID-19.









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

***Recordamos que todas estas recomendaciones deben estar alineadas con las emitidas por la correspondiente comunidad autónoma, así como por las propias instalaciones deportivas.***

## Durante la clase de Hapkido



Se recomienda tomar las siguientes medidas durante la clase de Hapkido.

-  ○ Hacer un uso constante de la mascarilla.
-  ○ Evitar los saludos arrodillados en caso de ser habituales. Se recomienda el saludo de pie individual y marcial habitual de Hapkido.
-  ○ Seguir en todo momento las indicaciones y recomendaciones del/la Entrenador/a y/o del/la responsable COVID-19.
-  ○ Disponer de una toalla individual para poder secarse el sudor durante el entrenamiento.
-  ○ Disponer de una botella de agua **individual e intransferible** para poder hidratarse durante el entrenamiento.
-  ○ Disponer de material de golpeo individual (mits, paos, otros...) en la medida de lo posible, para la práctica. En caso de ser compartido desinfectarlo con cada uso y colocarlo en una zona de intercambio delimitada para otro uso.
-  ○ 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.

- Trabajo de caídas y rodamientos – Nakbop Sul.



- Se recomienda la realización de caídas de forma individual y en el lugar delimitado, evitando siempre, como es habitual, el contacto de la cabeza y cara con el suelo.

- Trabajo de proyecciones y barridos – Donchigui Sul



- En caso de estar permitido el trabajo por parejas, se recomienda que las caras no estén encontradas/enfrentadas y se realizarán con contención, evitando en la medida de lo posible, el contacto de la cabeza y cara con el suelo.

- Trabajo de grupos de ataque – Tok Su Chigui Sul.



- Se recomienda el trabajo de este apartado de forma individual en la zona delimitada.

- Trabajo de técnicas de piernas – Kibon Dansik Jok Sul.



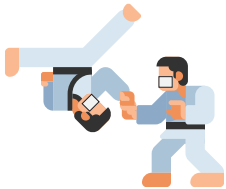
- Se recomienda el trabajo de este apartado de forma individual en la zona delimitada.

- Trabajo de inmovilización – Kochong Sul.



- En caso de estar permitido el trabajo por parejas, se recomienda evitar en medida de lo posible el contacto de la cara y de la cabeza con el suelo, utilizando, por ejemplo, una toalla como barrera con esta superficie, intentando que las caras no estén encontradas; las técnicas deberán realizarse con contención.

- Trabajo de Defensa Personal – Ho Sin Sul.

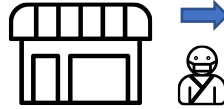


- En caso de estar permitido el trabajo por parejas, se recomienda tener en cuenta todas las recomendaciones anteriores de trabajo por parejas para realizar este apartado de defensa personal. Se recomienda no trabajar con alta intensidad y siempre con contención.






El/La Entrenadora / Responsable COVID-19 deberá asegurarse durante el transcurso de la clase, de que se están tomando todas las medidas preventivas mencionadas.

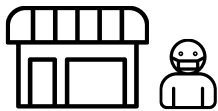
***Recordamos que todas estas recomendaciones deben estar alineadas con las emitidas por la correspondiente comunidad autónoma, así como por las propias instalaciones deportivas.***

## Salida de la clase de Hapkido



Se recomienda tomar las siguientes medidas ante las salidas del Dojang (sala de entrenamiento).

-  o Hacer un uso constante de la mascarilla.
-  o Salida escalonada, controlada y manteniendo la distancia de seguridad mínima de 1,5 m.
-  o Evitar los saludos físicos y efusivos (abrazos, apretones de manos, etc...). Recomendamos el saludo individual y marcial habitual de Hapkido.
-  o Seguir en todo momento las indicaciones y recomendaciones del/la Entrenador/a y/o del/la responsable COVID-19.
-  o En el caso de infantes, se recomienda que el padre/madre/tutor/a (1 persona por cada deportista) no acceda a las instalaciones deportivas.

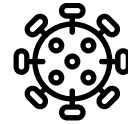


Esperará en la puerta de la sala/ instalación, donde se efectuará la recogida del infante acompañado por el/la entrenador/a. En caso de necesitar acceder por cualquier motivo, lo hará de forma ordenada y escalonada manteniendo la distancia de seguridad y el aforo máximo establecido.

El/La Entrenadora / Responsable COVID-19 deberá asegurarse después de la salida de los alumnos de la clase de Hapkido que el Dojang queda desinfectado.

***Recordamos que todas estas recomendaciones deben estar alineadas con las emitidas por la correspondiente comunidad autónoma, así como por las propias instalaciones deportivas.***

## Recomendaciones Generales COVID-19



Se recomienda seguir estas recomendaciones, en cualquier caso:

- 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.
- 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.

***En caso de requerir más detalles acerca de protocolos específicos de su comunidad autónoma, póngase en contacto con las autoridades sanitarias locales.***