



**PROTOCOLO**  
**COVID-19**  
**FEL - FML**



---

**PROTOCOLO PARA LA REANUDACIÓN  
DE LA ACTIVIDAD DE LA FEDERACIÓN  
ESPAÑOLA DE LUCHAS OLIMPICAS Y  
D.A. / FML  
TRAS EL LEVANTAMIENTO DEL  
ESTADO DE ALARMA**

---

Versión 1.

NOTA: Este protocolo es susceptible de variaciones y modificaciones en función de las indicaciones de las autoridades sanitarias competentes, y de las indicaciones emanadas del CSD.



# PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



## ÍNDICE

- I. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS.
- II. REANUDACIÓN A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DE ALTO NIVEL.
- III RECOMENDACIONES DE REANUDACIÓN A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DE LA LUCHA.
- IV. MEDIDAS A ADOPTAR PARA LA CELEBRACIÓN DE COMPETICIONES OFICIALES.
  1. ORGANIZACIÓN PREVIA DE LA COMPETICIÓN.
  2. ORGANIZACIÓN DE LA COMPETICIÓN.
  3. SERVICIOS DE STREAMING.
- V. MEDIDAS ORGANIZATIVAS PARA LA CELEBRACIÓN DE COMPETICIONES OFICIALES CON PÚBLICO.



# PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



## I. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS.

El presente documento de trabajo tiene como objetivo garantizar la salud del colectivo del deporte de la Luchas Olímpicas y Disciplinas Asociadas una vez que por parte del Gobierno se levante el Estado de Alarma decretado mediante Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, que declaró el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, que incluía, entre otras cuestiones, limitaciones a la libertad de circulación, con los efectos que ello supone para trabajadores, empresas y ciudadanos.

Por parte de la Federación Española de Lucha se ha conformado una Comisión de Propuestas formada por cinco presidentes autonómicos y presidida por D. Fco Javier Iglesias Serna. En esta Comisión estará incluida la responsable de los servicios médicos Doña Ana Félix que podrá ser consultada por la comisión.

La Comisión Covid-19 estará encargada de estudiar y analizar las normativas sanitarias y recomendaciones emitidas por el Consejo Superior de Deportes en relación con cada fase de reinicio de actividad y competición deportiva.

La Comisión realizará la adaptación y propondrá medidas que nuestro deporte pueda adoptar.



# PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



Los objetivos de la Comisión son:

1. Adaptar las recomendaciones del CSD y de las autoridades sanitarias en cada momento, para la realización de la actividad de la FELODA con las mayores garantías.
2. Cumplimiento de las medidas establecidas por el Gobierno de España así como los gobiernos autonómicos y las recomendaciones que se realicen por las instituciones competentes.
3. Aunar en el protocolo todas las experiencias, medidas, ideas, etc., que se propongan por el colectivo del deporte de la Lucha y sus Federaciones Autonómicas.
4. Hacer llegar este documento a las autoridades deportivas competentes para su estudio, análisis y toma en consideración.



# PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



## II. REANUDACIÓN A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DE ALTO NIVEL.

- . Uso exclusivo para los deportistas cuyos objetivos sean de alto nivel, priorizando la preparación olímpica.
- . Uso exclusivo CAR Madrid para deportistas con alojamiento propio en Madrid hasta la apertura de la Residencia Blume.
- . Uso exclusivo para técnicos involucrados directamente con la preparación de alto nivel.
- . Uso exclusivo del personal médico imprescindible y distribución de horarios.
- . Reducción a lo imprescindible del tiempo de utilización de la instalación.
- . Uso exclusivo de zonas deportivas específicas, eliminando el uso de las zonas comunes.
- . Organización y distribución de horarios para prevalecer los entrenamientos individualizados.

En función de la evolución de la situación tras las valoraciones y directrices del CSD, los principios anteriormente citados podrán implementarse para adaptarse a una nueva Fase.

Independientemente de las medidas generales establecidas por las autoridades sanitarias y las medidas específicas del CSD y propias de las instalaciones de los CARs de aplicación obligatoria para todos los técnicos y deportistas, la FELO y DA implanta unas medidas de prevención específicas adaptadas a las peculiaridades propias de nuestro deporte.



# PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



Estas medidas estarán presentes y serán de aplicación obligatoria desde el inicio de la apertura de los CARs hasta nueva orden, independientemente de la fase en la que nos encontremos.

Los protocolos y medidas, tanto de las autoridades sanitarias como del propio CSD y la FELODA, serán comunicadas de manera oficial a todos los técnicos, deportistas y personal del servicio médico con autorización de acceso a las instalaciones previamente a su incorporación a los entrenamientos, siendo obligatorio su acatamiento reconocido en documento de responsabilidad que deberán firmar cada uno de ellos.

Se seguirán las directrices marcadas por el CSD, adoptándose las medidas de seguridad específicas para lucha, que se contienen en el presente protocolo, en relación con distancias, medidas y entrenamientos establecidos en el apartado III.



# PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



## III RECOMENDACIONES DE REANUDACIÓN A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DE LA LUCHA.

### PROPUESTA PARA SU ACTIVACIÓN

Una vez que las autoridades sanitarias permiten las actividades al aire libre, y tras ellas, y su posterior comprobación de no existe eminente riesgo de contagio, el Gobierno de la Nación propone una progresiva relajación del estado de confinamiento y por lo tanto el regreso a la actividad normal de manera gradual y progresiva.

Sin conocer aun las pautas que nos serán formuladas, la Federación Española de Lucha quiere proponer para sus practicantes y profesores, una guía práctica abierta a las consideraciones que se estimen pertinentes.

Siempre atendiendo a las fases que nos marque el Ministerio de sanidad, estableceremos una progresión con una duración aproximada de cuatro a seis meses, donde estableceremos 5 etapas diferenciadas:

#### 1ª ETAPA

- 1.1. Se nos permite realizar ejercicio al aire libre
- 1.2. Iniciar un entrenamiento sistematizado de preparación física al aire libre; se trataría de un ciclo de introducción, anterior al de mayor carga específica. Se realizaría mediante carreras de manera individual utilizando sistema como la carrera continua, el fartlek, la carrera polaca, el entrenamiento total etc...
- 1.3. Este tipo de ejercicios se deberían complementar con tareas individuales de auto-carga, como pueden ser saltos, lanzamientos y/o cualquier ejercicio de mejora de la resistencia muscular.
- 1.4. Para los niños que se inician en la lucha (menores de 12 años) los profesores deberían aconsejarles realizar carreras de alto contenido aeróbico y ejercicios para realizar en casa.



# PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



## 2ª ETAPA

- 2.1. Se nos permite la utilización de las instalaciones deportivas
- 2.2. Inicio escalonado de la actividad de lucha en el club o instalación deportiva. Se realizará de manera individual introduciendo tareas y ejercicios propios de la lucha.
- 2.3. Tendremos que respetar en todo momento **las distancias mínimas** (incluso ampliarlas). Al menos cada luchador necesitará 4m<sup>2</sup> (2mx2m) para la realización de las tareas propuestas.
- 2.4. El profesor-entrenador duplicará esa distancia entre luchadores, 4 metros del luchador más cercano.
- 2.5. Se mantendrán las siguientes **medidas de seguridad sanitaria** por parte de profesor-entrenador y luchadores:
  - a) Utilización de mascarillas a la entrada y salida del recinto deportivo.
  - b) Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados.
  - c) Higiene exhaustiva de manos con geles hidroalcohólicos.
- 2.6. Los responsables de la instalación (propietario o director gerente deportivo) mantendrán las siguientes **medidas de seguridad higiénicas**:
  - a) ) Limpieza escrupulosa de las instalaciones (tapiz, vestuarios, zonas de acceso) antes, durante y después de los entrenamientos.
  - b)) Confeccionar horarios para que todos puedan asistir garantizando las medidas de seguridad para todos





# PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



## 3a ETAPA

- 3.1. Se nos permite un **contacto controlado** a nivel deportivo
- 3.2. Sería el momento de comenzar a realizar **ejercicios por parejas**, siempre manteniendo las medidas higiénicas explicadas en la etapa anterior. Es este inicio de entrenamiento/clase más específica, habría que hacer un llamamiento a la responsabilidad, tanto a deportistas como profesores-entrenadores, de la importancia de no saltarse ninguna pauta establecida.
- 3.3. Cada deportista debería tener una pareja que fuera siempre la misma, no cambiando nunca de pareja durante esta etapa. Así, en el caso de que se produjera algún tipo de contagio siempre estaría más controlado y sería de 1/1, de forma que sería más fácil evitar la propagación del virus y el seguimiento de posteriores casos.
- 3.4. Se mantendrán las siguientes **medidas de seguridad sanitaria** por parte de profesor-entrenador y luchadores:
  - a) Utilización de mascarillas a la entrada y salida del recinto deportivo.
  - b) Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados.
  - c) Higiene exhaustiva de manos con geles hidroalcohólicos.
- 3.5. Los responsables de la instalación (propietario o director gerente deportivo) mantendrá las siguientes **medidas de seguridad higiénicas**:
  - a) Limpieza escrupulosa de las instalaciones (tapiz, vestuarios, zonas de acceso) antes, durante y después de los entrenamientos.
  - b) Confeccionar horarios para que todos puedan asistir garantizando las medidas de seguridad para todos



# PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



## 4a ETAPA

- 4.1. Se permite gradualmente realizar actividad física y deporte generalizado
- 4.2. Es el tiempo **de ir combinando las parejas de cada turno de entrenamiento** y gradualmente, ir cambiando los miembros de las parejas, manteniendo las medidas de seguridad sanitarias de las estaciones 2a y 3a, siempre dentro del mismo club, manteniendo la premisa de la territorialidad.
- 4.3. Se mantendrán las siguientes **medidas de seguridad sanitarias**, por parte de los deportistas:
  - a) Utilización de mascarillas a la entrada y salida.
  - b) Control de temperatura corporal por debajo de 37 grados.
  - c) Higiene exhaustiva de manos con geles hidroalcohólicos.

## 5a ETAPA

- 5.1. Se permitirá el **entrenamiento con municipios o localidades contiguas**
- 5.2. Se actuará de la misma manera que en la etapa 4 en aspectos relacionados con la seguridad y la higiene. Cuidado especial se debe tener en el transporte, sobre todo si es colectivo (autobús). Los deportistas no deberían mezclarse con el público asistente en ningún momento de la jornada.



# PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



## *ALGUNAS RECOMENDACIONES COMPLEMENTARIAS*

- a) Recomendar a los deportistas, dentro de lo posible, el ir cambiados a los entrenamientos y **no utilizar duchas y vestuarios** de las instalaciones
- b) Organizar adecuadamente las **entradas y salidas de los deportistas**, en cada turno, a las instalaciones para facilitar la incorporación de todos con las mayores garantías sanitarias
- c) Aconsejables **EPI en situaciones previas y posteriores a la práctica** y en algunos casos recomendable para el profesor-entrenador durante el transcurso de la misma, sobre todo en la etapa 2 (inicio de la desescalada en locales cerrados)



# PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



## IV. MEDIDAS A ADOPTAR PARA LA CELEBRACIÓN DE COMPETICIONES OFICIALES.

Estas medidas son orientativas en este momento, siendo competencia de la Comisión su revisión y adaptación en función de las necesidades de cada momento, y conforme a las directrices normativas que emanen del Consejo Superior de Deportes y de los organismos Autónomos competentes, y de la Federación Internacional correspondiente a la respectiva especialidad o disciplina.

Necesariamente antes del inicio de la Competición oficial de la FELO y DA, este protocolo será revisado por la Comisión.

Se consideran elementos esenciales en la competición, que deberán ser atendidos especialmente:

### 1. PREVIO A LA COMPETICIÓN.

Las instalaciones donde se vayan a realizar las competiciones y el personal encargado de las mismas deben cumplir con todas las normativas sanitarias de higiene libre de SARS-CoV-2 dictadas por el Gobierno Central y por las Comunidades Autónomas donde se celebre la competición.

**La inscripción se realizará por medio telemático** pudiendo la FELODA acortar los plazos de inscripción en caso de ser necesario para garantizar la salud de los participantes. La Circular de cada competición determinará las medidas concretas en relación con la inscripción, atendiendo a las recomendaciones de las autoridades.



# PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



## 2. ORGANIZACIÓN DE LA COMPETICIÓN.

La FELODA diseñará con la FFAA un circuito zonal adaptado a cada pabellón donde se celebre la competición. Con la finalidad de asegurar la asistencia y participación en la competición de manera segura y cumpliendo los protocolos sanitarios.

En los circuitos se adoptarán medidas de separación necesarias entre las entradas y salidas de los deportistas y su diferenciación con el público.

El deporte las Luchas Olímpicas y D.A. se desarrolla en todas sus competiciones, con presencia de personal médico y personal sanitario de atención urgente, por lo que, la FELODA contará con la opinión y recomendaciones que manifiesten los médicos y personal sanitario, presentes en la competición para una mejor adaptación y garantía de cumplimiento de medidas sanitarias.

Asimismo, se dispondrá personal de seguridad para el control de acceso y salida y del cumplimiento de las medidas que contempla este protocolo.

Se designarán voluntarios cuya misión sea el control de acceso de entrada y salida en cumplimiento de las medidas adoptadas en el protocolo o circuito zonal diseñado específicamente para esa competición.



# PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



## Zona 1. Acceso a la instalación deportiva

Hasta que las autoridades sanitarias den la autorización, no se permitirá el acceso de espectadores a las instalaciones.

En la zona de acceso se dispondrá de un control de identificación personal para comprobar la autorización provisional de entrada a la competición, debiendo guardar la distancia de seguridad en la fila de entrada y uso obligatorio de mascarilla homologada y/o cualquier otro elemento de seguridad vigente en el momento de celebración de la competición.

Una vez identificados y para conseguir la autorización definitiva de entrada a la instalación, se deberá pasar un control de temperatura corporal (máximo 37º) y la desinfección del calzado pasando por una cubeta de líquido desinfectante.

Será obligatorio mantener puestas las mascarillas y los guantes durante toda la estancia en la instalación deportiva.

Los deportistas tendrán que acceder a la instalación de forma individual, manteniendo la distancia social, por categorías y edades, en el horario establecido por la organización y por la puerta de acceso determinada.

Los horarios se realizarán atendiendo a la prioridad de acceso por edades, clubes y federaciones, evitando en todo momento las aglomeraciones y graduando las entradas a la instalación.

Los deportistas deberán atender las recomendaciones del personal de organización además de contar con señalización y carteles informativos para el cumplimiento del protocolo.



# PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



La zona de vestuarios estará controlada en todo momento por personal de organización, se recomienda que los deportistas accedan a la instalación con el su chándal y ropa de competición. (se recomienda que los deportistas lleven puesta la ropa de competición debajo de la ropa de calle que deberán dejar en bolsas que depositarán en el lugar habilitado a tal fin por la organización).

El acceso a la instalación de personal organizativo, sanitario, técnicos, árbitros-jueces y directivos, se realizará por la entrada y se someterán a las mismas medidas de control que las indicadas para los deportistas, debiendo de portar mascarillas y guantes durante su estancia en la instalación.

En la zona de acceso se hará entrega a cada directivo, personal de organización, deportistas, técnicos, árbitros, personal sanitario, una identificación en la que constará la zona a la que tiene acceso. Quedando expresamente prohibido deambular por zonas que no estén incluidas en la acreditación.

Las personas que no respeten las zonas de acceso a las que su acreditación les autorice podrán ser invitadas a abandonar el pabellón por los voluntarios de seguridad, pudiendo darse traslado al Comité de Disciplina de la FELO y DA de este incumplimiento del protocolo de COVID-19 que llevará parejo la apertura del correspondiente expediente disciplinario y las sanciones que en el anexo del reglamento se determinan por incumplimiento de los protocolos de COVID-19.



# PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



## Zona 2. Pesaje.

Los deportistas de manera individual y respetando la zona delimitada para el cumplimiento de la distancia social pasarán a una zona de pesaje por categorías.

La organización contará con medidas de protección y artículos de limpieza y desinfección para los responsables del pesaje.

## Zona 3. Calentamiento.

La zona de calentamiento será de uso exclusivo de los deportistas y se contará con una superficie suficiente para mantener la distancia social atendiendo al número de deportistas convocados para competir.

Los deportistas podrán estar acompañados por los técnicos deportivos, cuyo número y condiciones de acceso y estancia en la instalación, se determinarán en la Circular del Campeonato correspondiente.

## Zona 4. Competición.

El acceso a la zona de competición será bajo estricta llamada de la organización, se contará con una cubeta de líquido desinfectante para calzado en la zona previa a la entrada y se dispondrá de geles hidroalcohólicos para manos y desinfección del material de protección de los deportistas.





# PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



Las especificaciones técnicas para la competición se estudiarán y realizarán para cada competición de forma individualizada siendo el objetivo la competición deportiva con la mayor seguridad para todos los participantes.

La Dirección técnica de la Federación establecerá las medidas específicas a adoptar en cada competición atendiendo a las recomendaciones de las autoridades competentes, dentro de su competencia técnico-deportiva.

La mesa de organización será formada por el mínimo número de personas y se mantendrá la distancia entre los puestos, debiendo llevar mascarilla y guantes.

La mesa de Jueces-Árbitros en la zona de competición igualmente estará formada por el mínimo número de personas y manteniendo la distancia entre los puestos y los jueces- árbitros deberán de llevar mascarilla y guantes en toda su actuación y en caso de no estar ejerciendo la actividad arbitral se ubicarán en la grada con la distancia social suficiente entre ellos.

El personal de organización y el personal sanitario deberá de llevar mascarilla, pantallas protectoras y guantes en toda su actuación.

## **Zona 5. Salida de la instalación**

El deportista, una vez finalizada su competición: en caso de resultar en el podio, atenderá a la entrega de premios, con las medidas de seguridad, en otro caso, deberá de abandonar la instalación.

No podrán ocuparse las gradas.

Para nivel máximo de seguridad, se efectuaría el aseo personal en su lugar de estancia.

Se producirá la limpieza, retirada de residuos, desinfección y limpieza de las áreas utilizadas al final de cada jornada.



# PROTOCOLO COVID-19 FEL - FML



### 3. SERVICIOS DE STREAMING.

La FELODA establecerá medidas para la máxima difusión de las competiciones atendiendo a su desarrollo sin público para un seguimiento universal y en abierto de toda la competición deportiva; siendo una oportunidad para la expansión de nuestro deporte y la máxima difusión de las competiciones.

No se permitirá presencia de prensa, pero la FELODA suministrará imágenes de la competición a los medios de comunicación.

Se estudiarán las medidas técnicas necesarias para ello, de acuerdo a experiencias de otras entidades deportivas de la Lucha, apostando en este momento por la mayor difusión posible de nuestro deporte, gratuita, de libre acceso y para todo el mundo, con el uso de la plataforma youtube para su desarrollo.

Se procurará, de acuerdo con la LigaSports, la retransmisión en streaming y con la calidad de imagen y de retransmisión que se ha venido manteniendo hasta ahora.

### VI. MEDIDAS A ADOPTAR PARA LA CELEBRACIÓN DE COMPETICIONES OFICIALES con público.

La Comisión desarrollara los protocolos y medidas necesarias para la celebración de las competiciones con público en función de las directrices recibidas del CSD y los organismos autónomos competentes en función del lugar de celebración del correspondiente Campeonato de España.

Estas medidas se publicarán en la circular de cada competición. Serán de obligado cumplimiento.