



Real Federación Española  
de Karate y D.A.

[www.rfek.es](http://www.rfek.es)



# RECOMENDACIONES BÁSICAS PARA LA APERTURA DE INSTALACIONES DEPORTIVAS

## REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE KÁRATE Y DISCIPLINAS ASOCIADAS

### FASE 1



Miembro del  
Comité Olímpico  
Español





Real Federación Española  
de Karate y D.A.

[www.rfek.es](http://www.rfek.es)



## Documentos básicos consultados:

- Plan para la transición a la nueva normalidad. Gobierno de España.
- Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales del Consejo Superior de Deportes.
- Protocolo de la Real Federación Española de Kárate y Disciplinas Asociadas.
- Recomendaciones, guías y órdenes del Ministerio de Sanidad.

## Cuestiones a tener en cuenta

- La presente guía es un resumen de los documentos aprobados por el Consejo Superior de Deportes, y en todo caso, estará subordinada a las resoluciones que se dicten por parte de las autoridades administrativas y sanitarias competentes.
- En todo caso, la fecha de inicio de la actividad en instalaciones deportivas será fijada y determinada por la autoridad sanitaria competente en el correspondiente Boletín Oficial del Estado y de acuerdo con las fases de desescalada previamente establecidas
- En todo caso, habrá que seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias y administrativas competentes que se publicarán en los Boletines Oficiales.
- La Real Federación Española de Kárate y D.A. no se hace responsable de ninguna de las actuaciones, acciones, omisiones, etc., que realicen las personas físicas o jurídicas que lean esta guía y recomendaciones, debiendo en todo caso de seguir las recomendaciones de la Autoridad Sanitaria.





## CONDICIONES PARA LA VUELTA A LA ACTIVIDAD

- El Centro deportivo debe evitar el contacto físico de los usuarios.
- No se podrán usar los vestuarios.
- Actividad deportiva individual
- Establecer un sistema de cita previa.

## INSTALACIÓN

- En el caso de que la actividad se desarrolle en una instalación pública, es recomendable contactar con la autoridad pública titular para implementar las medidas sanitarias e higiénicas que se establezcan.
- En el caso de que la actividad se desarrolle en un local propio, seguir las recomendaciones generales del Ministerio de Sanidad y de la Comunidad Autónoma competente.
- En caso de instalaciones con tienda, bares o cafeterías o espacio social de reunión permanecerán cerrados hasta la resolución correspondiente del Ministerio de Sanidad.

## ACCESO

- Debe de existir un punto de control de acceso especial con material de desinfección (geles hidro-alcohólicos y cubetas desinfectantes) y aislamiento.
- Control de temperatura de las personas que accedan: 37 ° Máximo
- Recomendable uso de circuito cerrado de televisión. CCTV.
- Sólo podrán acceder las personas autorizadas.
- Control del aforo.
- Queda prohibida la asistencia de público y/o acompañantes.

## CLIENTES

- Evitar acudir al club si tiene cualquier síntoma de enfermedad que pudieran ser compatibles con el contagio del COVID-19. También de forma extensiva a los casos en los que los síntomas fuesen sufridos por terceros con los que la persona tenga o haya tenido contacto del que objetivamente pudiera derivarse un contagio.
- Usar el sistema de cita previa y llamar previamente si tienen cualquier cuestión.
- Deberán de usar guantes protectores durante toda la actividad deportiva.
- Tendrán que prestar cuidado en no tocar en lo posible los objetos o equipamientos de uso colectivos.
- Menores de edad: podrán ir acompañados de 1 adulto pero siempre manteniendo distancia de seguridad (2 metros) y las medidas de protección e higiene.



## ACTIVIDAD

- Respetar en todo momento la distancia social de seguridad.
- Establecer turnos.
- Limpieza y desinfección entre turno y turno.
- Horarios para garantizar que los deportistas guardan las distancias previstas.
- Se pueden establecer fórmulas de despliegue temporal de gimnasios en el exterior.
- Deporte: entrenamiento en soledad y distancia de 2 metros.
- Entrenador o profesor: mantener la distancia de seguridad social y potenciar el establecimiento de ejercicios a distancia, sin presencia física del entrenador o del profesor.
- Desinfección de cualquier material que se use entre deportista y deportista.
- En su caso, restringir o limitar la oferta de servicios que tengan un mayor riesgo de contagio de manera preventiva.
- El personal será el imprescindible para la puesta en marcha de los entrenamientos.
- Finalizada la actividad se deberá de abandonar la instalación, permaneciendo en ella el tiempo mínimo indispensable.

## LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

- Antes de la reapertura: limpieza y desinfección general a fondo de todas las estancias y el mobiliario de las instalaciones deportivas
- Limpieza y desinfección mínimo 2 veces al día: especialmente de superficies de contacto manual picaportes, pomos, barandillas, bancos, sillas, percheros y baños.

## MATERIAL A DISPOSICIÓN DE LOS CLIENTES

- Protección para deportistas: mascarillas, guantes, soluciones desinfectantes.
- Trabajadores: mascarillas, guantes, batas, equipos de protección individual.

**Cumplir siempre las recomendaciones y especificaciones técnicas del Ministerio de Sanidad.**

## CARTELES E INFORMACIÓN

- Por todo el centro de manera clara: uso de los carteles oficiales.
- Pautas de aseo y medidas higiénicas.
- Distancia social seguridad recomendada de 2 metros.
- Normas de comportamiento.
- Cualquier otra instrucción de las autoridades sanitarias.
- ¿Dónde? Zona de práctica deportiva, entrada, aseos, vestuarios y zonas de paso.



Real Federación Española  
de Karate y D.A.

[www.rfek.es](http://www.rfek.es)



## OBLIGACIONES COMPLEMENTARIAS

- Control de incidencias para el seguimiento de las situaciones creadas.
- Promover medidas para evitar el contacto entre personas
- En caso de personal vulnerable o sensible, se deberá de extremar la vigilancia.
- No se realizarán tratamientos de masaje o fisioterapias análogas: limitación a lo indispensable y para evitar lesiones manteniendo estándares de prevención.
- Deportistas que no dispongan de un servicio médico en su club, federación o centro de entrenamiento: recomendaciones y examen por un médico especialista para la reincorporación.



Miembro del  
Comité Olímpico  
Español

