

EL GARROTE MARCA LA DISTANCIA....



“El garrote es una defensa.....en donde llega el garrote, el fulano tiene que hablar conmigo, de ahí pa´adelante no pasa. Allí es la marca en donde tiene que llegar...”
Garrote Canario Origen y Rescate de Jorge Domínguez Naranjo



PROTOCOLO HIGIÉNICO SANITARIO Y DISTANCIAMIENTO SOCIAL PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD DE MONITORES Y ALUMNOS DURANTE LAS ACTIVIDADES DE LA FLGC, DURANTE LA SITUACIÓN DE COVID 19

EL GARROTE MARCA LA DISTANCIA

La Lucha del Garrote ha tenido que reinventarse históricamente, de ser un arma contra conquistadores y piratas, se transforma en herramienta de trabajo después de la colonización del archipiélago, usado como arma contra Nelson, Drake o Van der Does por las Milicias Canarias, Como símbolo de Canariedad e implemento deportivo, en el periodo democrático y autonómico e incluso como recurso educativo, hasta la llegada del COVID 19. Hoy se reinventa nuevamente como una herramienta que nos permite hacer una actividad física, tan necesaria para la salud, pero sin riesgo de contagio. La propuesta que traemos aquí implica menos contacto que deportes tan convencionales como el balón mano o balón cesto. Permittiéndonos además de mantener nuestro tono muscular y correcta gestualidad técnica, seguir trasmitiendo uno de nuestros más valiosos patrimonios culturales.

PROTOCOLO HIGIÉNICO SANITARIO Y DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD DE LOS MONITORES Y ALUMNOS DUARANTE LAS ACTIVIDADES DE LA FLGC

La Federación de Lucha del Garrote Canario siempre ha velado por la seguridad de todos y cada uno de los participantes en las diferentes actividades realizadas a lo largo de su historia, es por ello que se vuelve necesario actualizar las medidas de higiene ya existentes en la organización y adaptarlas a la que se ha llamado la “nueva realidad”.

La aparición de este nuevo virus nos obliga a adoptar fuertes medidas y restricciones que afectaran al desarrollo de las clases, campeonatos y demás actividades organizadas por esta federación. Por lo tanto, se implantarán una serie de medidas genéricas para cualquier actividad organizada por la FLGC y otras específicas dependiendo de los centros donde se desarrolle la actividad y dependiendo también de la actividad en sí misma.

Esta serie de medidas estarán supeditadas a las medidas impuestas por las autoridades sanitarias, las educativas, Dirección General de Deportes, así como las recomendaciones en su caso por otros organismos públicos y/o la gerencia de las instalaciones donde se desarrolle la actividad.

MEDIDAS GENERALES.

Estas medidas, **de obligado cumplimiento**, serán comunes en todas las actividades organizadas por la FLGC y por cualquiera de sus miembros, pudiendo acarrear sanciones administrativas y económicas la desobediencia de las mismas.

Además la FLGC, Representada por el Delegado Insular correspondiente, será la persona responsable de hacer seguimiento de este Protocolo de obligado cumplimiento, pudiendo de designar, previamente y por escrito a otro responsable para eventos

específicos. En toda acta y/o documentación del evento deberá estar firmado por el responsable de Seguridad Sanitaria, dando fe, que se ha seguido fielmente el protocolo.

1. ACTIVIDADES EN RECINTOS CERRADOS

1.1. CONOCER Y CUMPLIR LAS NORMAS DEL RECINTO.

Entendiendo que cada instalación pública o privada dispondrá de un plan estratégico de prevención del COVID 19, es obligatorio conocer y llevar a cabo dichas normas. De igual forma, dichas normas se pondrán en conocimiento del resto de asistentes a la actividad y será obligación del responsable de la actividad el cumplimiento de todas las medidas de seguridad y prevención tanto de las instalaciones como las nuestras propias.

1.2. VENTILACION Y LIMPIEZA

El recinto deberá permanecer lo mejor ventilado posible. Si es preciso se retrasará la entrada de los asistentes entre actividad y actividad para favorecer la ventilación.

Es imprescindible que las superficies del recinto (tatami, sillas, bancos, Mesas, etc.), así como determinados objetos (micrófonos, material de oficina, ordenadores, mandos, material deportivo, etc.) se encuentren desinfectadas correctamente para ello el responsable de la actividad se encargará si fuera necesario de la limpieza de los mismos.

1.3. ESCALONAR LA ENTRADA Y SALIDA DE CUALQUIER RECINTO CERRADO.

Tanto en las actividades lectivas como en reuniones, charlas, cursos etc. Que se desarrollen en un recinto cerrado, el acceso y salida del mismo se llevara a cabo de manera escalonada y manteniendo la distancia de seguridad establecida. En el caso de existir más de un acceso al recinto se habilitaría al menos una puerta de entrada y una puerta de salida.

1.4. MANTENER LA DISTANCIA SOCIAL MINIMA DE 2 METROS

En la medida de los posible se mantendrá una distancia mínima de 2 metros de separación entre cada uno de los asistentes.

1.5. LIMITACION DEL AFORO

Con el fin de poder cumplir la medida anterior se limitará la asistencia a las actividades que se desarrollen en recintos cerrados. El aforo de la actividad estará condicionado por el espacio disponible y la actividad a desarrollar y nunca puede superar el número máximo de asistentes estipulado por el gobierno.

1.6. HIGIENE

Sera obligatorio el lavado y desinfección de las manos y el uso de mascarillas.

2. ACTIVIDADES EN ESPACIOS ABIERTOS.

2.1. DISTANCIA DE SEGURIDAD

En la medida de lo posible se respetará las distancias de 2 metros de separación entre asistentes.

2.2. HIGIENE

Sera obligado la desinfección de las manos, así como útiles o materiales que puedan haber sido utilizados por otras personas con anterioridad. (material deportivo, megafonía, cartelería, etc.)

2.3. EJERCICIOS

En el supuesto de actividades deportivas al aire libre se intentará siempre realizar los ejercicios de manera individual.

Si se realizan ejercicios por parejas, será obligado el uso de mascarillas y estas parejas serán fijas y no habrá rotación entre participantes.

Queda restringido el empleo de técnicas de agarre, enganches y derribos, así como cualquier otra técnica que implique el contacto directo con el oponente.

MEDIDAS ESPECÍFICAS

3. ESCUELAS MUNICIPALES, PILAS Y CLUBES.

3.1. ACCESO AL AULA

Los alumnos entraran al aula de manera escalonada en fila y manteniendo la distancia de seguridad. Será el responsable de la actividad quien ira permitiendo al acceso a cada alumno.

3.2. HIGIENE

Los alumnos deberán asistir a la clase con la mejor higiene posible tanto corporal como en su vestimenta.

A la entrada del mismo se deberá disponer de un pediluvio para desinfección del calzado, así como dispensador de desinfectante de manos. En caso de que haya que descalzarse se deberá desinfectar los pies, el calzado de tatami o disponer de muda limpia de calcetines.

Sera obligatorio traer consigo una mascarilla, una toalla pequeña, toallitas desechables y desinfectante.

Así mismo se procederá todos los objetos que vaya a utilizar durante la sesión (garrote, tolete, aburys, etc.)

3.3. DISTANCIAMIENTO

Cada a alumno dispondrá de un lugar propio para depositar sus partencias y calzado.

Cada alumno dispondrá de un espacio propio en la zona de entrenamiento donde depositará todo el material necesario para la clase.

3.4. PROTECCIONES

Las protecciones serán de uso personal en cada sesión y se desinfectarán por los propios usuarios antes y después de uso.

Se recomienda encarecidamente que cada usuario disponga de sus propias protecciones

3.5. MATERIAL DEPORTIVO

Cualquier material u objeto que vaya a ser usada s e las sesiones de entrenamiento, (garrotes, aburys, pelotas, cuerdas etc.) deberá estar correctamente desinfectado y será de uso personal en cada sesión.

3.6. EJERCICIOS

Se recomienda a los monitores el desarrollo de ejercidos individuales

Los ejercicios por parejas se realizarán siempre llevando puesta la mascarilla y se recomienda los ejercicios de larga distancia.

Las parejas serán estables durante la clase y se eliminarán las rotaciones entre las mismas.

Queda prohibido en empleo de técnicas de enganches, agarres y derribos y el resto de técnicas que impliquen el contacto directo con el contrario.

Para la realización de ejercicios de carga aeróbica se permitirá no llevar puesta la mascarilla, pero se aumentará la distancia entre usuarios a 4 metros.

4. COMPETICIONES.

Se trabajará especialmente la competición de Exhibiciones Individual y en Parejas con uso de Mascarillas. Incluimos al final un anexo con una adaptación del reglamento de competición de combate.

4.1. RECINTOS CERRADOS

En los recintos habilitados para las competiciones, (pabellones gimnasios etc.) se habilitará una entrada y una salida para los participantes y otras diferentes para los espectadores, así mismo se restringirá el acceso del público a la zona de competición.

4.2. RECINTOS ABIERTOS

En aquellas competiciones realizadas al aire libre y/o en espacios públicos (playas, plazas, zonas de recreo, etc.) se delimitará una zona específica de competición y se restringirá el acceso a toda persona ajena a la misma

4.3. ACCESO AL RECINTO

Los competidores, jueces, asistentes y demás personal necesario para el desarrollo de la competición, entraran al RECINTO de manera escalonada en fila y manteniendo la distancia de seguridad. Será el responsable de la actividad quien ira permitiendo al acceso a cada persona.

4.4. HIGIENE

Los participantes deberán asistir a la clase con la mejor higiene posible tanto corporal como en su vestimenta.

Sera obligatorio traer consigo una mascarilla, una toalla pequeña, Toallitas y desinfectante.

Sera obligatorio la desafección de las manos antes de acceder al recinto.

4.5. DISTANCIAMIENTO

Cada participante dispondrá de un lugar propio para depositar sus partencias y calzado. (se habilitarán sillas de plástico individuales y separadas a 2 metros entre sí)

En el caso de los jueces de puntuación y sus asistentes se intentará mantener la mayor distancia posible entre las parejas y será obligatorio el uso de mascarillas.

4.6. PROTECCIONES

Las protecciones serán de uso personal en cada competición y se desinfectarán por personal asignado por la federación antes y después de uso.

Se recomienda encarecidamente que cada usuario disponga de sus propias protecciones. La FLGC buscará formas de ayuda para que deportistas y Pilas se doten de material de uso personal.

4.7. MATERIAL DE COMPETICION

Se habilitará una “ZONA LIMPIA” en donde cada participante recogerá el aburys correspondientemente desinfectado y lo depositará en la misma zona después de cada combate.

El personal situado en la ZONA LIMPIA se encargará de desinfectar, entregar y acoger todos los aburys que se utilicen durante l competición, por lo que en cada combate los participantes dispondrán de material recién desinfectado.

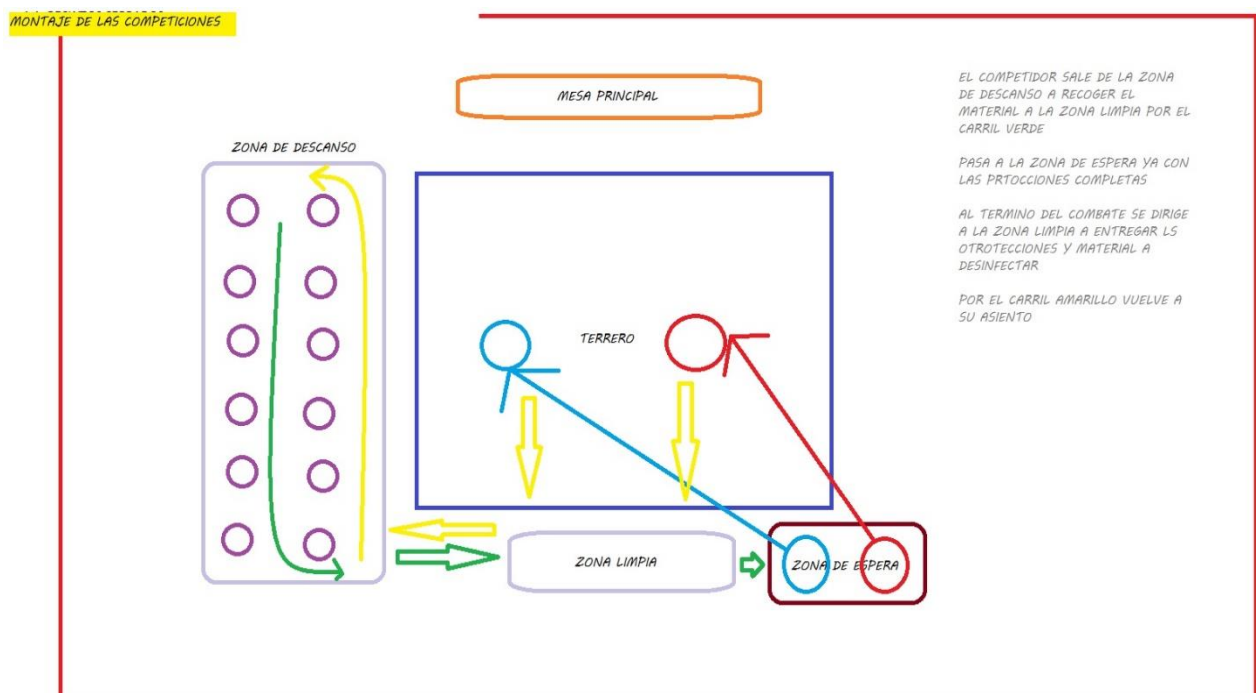
4.8. DESARROLLO DE LA COMPETICION

Los competidores están obligados a usar cascos integrales con mascara transparente a modo de mascarilla.

Se habilitará una zona de descanso de los competidores alrededor del tatami donde cada competidor disponga de su espacio personal para dejar sus pertenencias y descansar entre combates

Se habilitará una zona de espera donde los competidores ya preparados esperaran su turno de competición.

Se habilitarán pasillos de una dirección para evitar cruces entre competidores.



Los jueces llamaran por megafonía a cada participante que siguiendo la dirección de pasillo donde se encuentra, se dirigirá a la Zona Limpia a recoger el material adaptado y de ahí a la zona de espera.

5. CENTROS EDUCATIVOS

5.1. RECEPCION ALUMNADO

Antes de llegar el alumnado el monitor tendrá dispuesto el material (garrotes) en suelo, formando un círculo donde se encuentren separados los objetos 2 metros entre sí. El material se presentará ya desinfectado.

En los siguientes turnos, el material ya situado en el suelo se rociará con desinfectante y serán los alumnos los que realicen una limpieza manual.

5.2. DESINFECCION

Cada alumno se situará delante de su respectivo garrote y el monitor le facilitará gel hidro-alcohólico desinfectante.

Una vez desinfectadas las manos del alumno, el monitor procederá a entregarles una toallita desechable que se usará para limpiar el garrote.

5.3. DESECHOS

El monitor recogerá en una bolsa de basura todas las toallitas y se encargará de depositarlas en los puntos habilitados.

5.4. EJERCICIOS

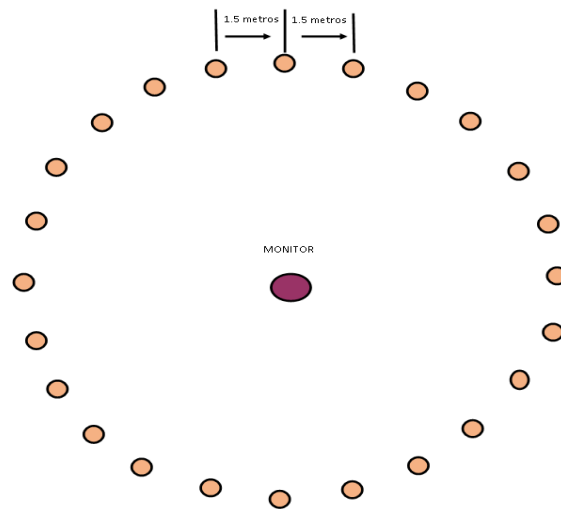
Se recomienda a los monitores que se realice un calentamiento estático se desarrolló y en ejercicios individuales

Los ejercicios por parejas se realizarán siempre llevando puesta la mascarilla y se recomienda los ejercicios de larga distancia.

Las parejas serán estables durante la clase y se eliminarán las rotaciones entre las mismas.

Queda prohibido en empleo de técnicas de enganches, agarres y derribos y el resto de técnicas que impliquen el contacto directo con el contrario.

Para la realización de ejercicios de carga aeróbica se permitirá no llevar puesta la mascarilla, pero se aumentará la distancia entre usuarios a 4 metros .



ANEXO.

GARROTE CANARIO AL PUNTO

Reglamento de Competición Adaptado y Simplificado a la situación de pandemia del COVID 19, una vez que comience la actividad deportiva en equipo y con la competición federada, además de las medidas higiénicas que impongan las autoridades sanitarias y el protocolo de obligado cumplimiento de la FLGC. Proponemos la siguiente modalidad de competición de combate, que mantiene un mayor distanciamiento y puede servir de transición hasta la normalización de la competición deportiva.

Se trata de una adaptación del reglamento de competición escolar, o la competición de iniciación universitaria.

Se usará casco con protección frontal, peto (los menores de 16 años y chicas) y garrotes adaptados. No se permite descargar el golpe, las puntas a la cara (solo permitidas en categoría absoluta). También estará prohibido el clinch, agarres y los derribos.

Solo se puntuará los contactos en la cabeza (3 puntos), el Tronco (2 puntos) extremidades (1 punto).

Se penalizará Agresividad (2 puntos), la Pasividad (1 punto), la Salida de Terrero (1 punto)

Duración de los Combates 1; 1,30 o 2 minutos

Categorías Masculina, Femenina y Mixta

Cada vez que se realice un impacto en las zonas de puntuación el Juez de Terrero marcará la puntuación y los lleva a la posición de partida. El objetivo es principalmente mantener la distancia de seguridad, minimizando el contacto.

Se trabajará con un solo Juez de Terrero que marca la puntuación y un Juez principal que hace de notario, anota la puntuación, y asesora en caso de duda al Juez de Terrero. Tendrá los auxiliares que precise.

Esto nos permitiría comenzar la actividad antes, mantener un cierto tono y nivel de los competidores, así como tener una herramienta de trabajo con las autoridades deportivas y sanitarias.

Documento elaborado por la Junta de Gobierno de la FLGC.

Canarias 1 de junio de 2020.

Maestro Carlos Barrera

Presidente de la Federación de Lucha del Garrote Canario