

## MEDIDAS SANITARIAS PARA ESCUELAS DE ARTES MARCIALES.

Las artes marciales juegan un papel importante en la salud de los mexicanos tanto física como mental, por lo tanto es necesario crear medidas sanitarias para el regreso a la nueva normalidad una vez que las autoridades lo consideren prudente.

Sirve de respaldo a esta afirmación estudios realizados con protocolos de investigación en todo el mundo entre los que destacan:

A review of the effects of martial arts practice on health

[https://www.researchgate.net/publication/24239190\\_A\\_review\\_of\\_the\\_effects\\_of\\_martial\\_arts\\_practice\\_on\\_health?fbclid=IwAR05DgCk7zhMJhncmxbh3nZ3eofSlAjrdpPwWo7cZeS\\_Zul2JWRarMEcyBQ](https://www.researchgate.net/publication/24239190_A_review_of_the_effects_of_martial_arts_practice_on_health?fbclid=IwAR05DgCk7zhMJhncmxbh3nZ3eofSlAjrdpPwWo7cZeS_Zul2JWRarMEcyBQ)

SAI comes up with SOPs to resume training activities post lockdown

[http://timesofindia.indiatimes.com/articleshow/75749529.cms?fbclid=IwAR35x\\_pg6T1ivodpOenqQOdRghCo8G0mI4Np1vHz3fmY9SA4I\\_hJ8nhi4&utm\\_source=contentofinterest&utm\\_medium=text&utm\\_campaign=cppst](http://timesofindia.indiatimes.com/articleshow/75749529.cms?fbclid=IwAR35x_pg6T1ivodpOenqQOdRghCo8G0mI4Np1vHz3fmY9SA4I_hJ8nhi4&utm_source=contentofinterest&utm_medium=text&utm_campaign=cppst)  
[http://timesofindia.indiatimes.com/articleshow/75749529.cms?fbclid=IwAR35x\\_pg6T1ivodpOenqQOdRghCo8G0mI4Np1vHz3fmY9SA4I\\_hJ8nhi4&utm\\_source=contentofinterest&utm\\_medium=text&utm\\_campaign=cppst](http://timesofindia.indiatimes.com/articleshow/75749529.cms?fbclid=IwAR35x_pg6T1ivodpOenqQOdRghCo8G0mI4Np1vHz3fmY9SA4I_hJ8nhi4&utm_source=contentofinterest&utm_medium=text&utm_campaign=cppst)

La activación en las artes marciales será esencial en la recuperación de la salud de los mexicanos ya que debido a la cuarentena es posible que se incremente el nivel de obesidad en la población así como de problemas de salud asociados a la circulación sanguínea y otros factores.

Es por esta razón que la comunidad de Artes Marciales de México se une para presentar a manera de complemento a la Carta Abierta presentada en fecha reciente al Dr. Hugo López Gattel Ramírez, Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud la cual reúne 15,000 firmas hasta el momento, una **Propuesta de Medidas Sanitarias** que serán aplicadas en nuestras escuelas y centros de practica de Artes Marciales en Toda la República Mexicana, siempre en concordancia con los dictámenes que nos marque en cada momento la Secretaría de Salud de México de cara a la crisis actual provocada por la Pandemia del COVID-19.

Estas medidas serán implementadas en los centros de práctica en virtud de la disciplina, cultura de protección y patriotismo que caracterizan a los maestros de Artes Marciales de México. En concordancia con el semáforo de actividades establecido por las autoridades en México, establecimos uno acorde a las Artes Marciales que se muestra al final de éste documento.

Nuestro Agradecimiento a la Colaboración estrecha en la elaboración de este documento para el Dr. Nils Erik Volden, Asesor Especial de la Federación Mundial de Tácticas de Emergencia, Director de Tácticas de Emergencia de Noruega y Ex Director del Instituto Nacional de Operaciones de Emergencia en México.

## **MEDIDAS SANITARIAS PARA ESCUELAS DE ARTES MARCIALES:**

- 1) Los asistentes a su arribo a los centros de Artes Marciales limpiarán la suela de sus zapatos sobre una área de sanitizante y serán examinados con un termómetro digital de distancia por el personal a cargo de la recepción para comprobar que la temperatura se encuentra dentro del rango saludable. El personal de recepción portará cubrebocas y lentes protectores en todo momento. Toda persona que entre a la escuela deberá lavarse las manos con agua y jabón.
- 2) A Todos los Alumnos, Padres de Familia e Instructores en cada escuela se les aplicará un cuestionario (anexo) que deberán responder en relación a si han estado en contacto con personas que contrajeron el virus o si presentan síntomas como resfriado, dificultad para respirar, tos, temperatura, pérdida de olfato, o pérdida de gusto. En caso de responder afirmativamente a cualquiera de los puntos se les pedirá que se dirijan con un médico y se les explicará que no pueden ingresar a entrenar.
- 3) Antes de ingresar al área de prácticas los alumnos e instructores deberán lavarse las manos con agua y jabón respetando la Sana Distancia de 1.50 metros de circunferencia.
- 4) Previamente a entrar al área de prácticas todos deberán dejar su calzado en un zapatero especial.
- 5) Los alumnos llegarán con el uniforme previamente lavado correspondiente a su clase. En los Vestidores ingresarán a cambiarse respetando la Sana Distancia de 1.50 Metros de Circunferencia y dejarán sus ropas en bolsa o mochila y la cerrarán perfectamente

- 6) Los Instructores exigirán a todos los alumnos llegar con su uniforme lavado previamente a cada día de entrenamiento.
- 7) Antes de entrar al área de práctica todos los participantes deberán frotar sus pies con toallas limpiadoras o solución sanitizante y aplicar gel sanitizante en sus manos y no se quitarán el cubrebocas. Para tal efecto cada centro de artes marciales tendrá una mesa con todos los implementos de limpieza para los alumnos, instructores y padres de Familia.
- 8) Los practicantes de estilos que no requieren entrar descalzos al área de practicas podrán ingresar con un calzado que se use exclusivamente para el área de entrenamiento y este deberá ser limpiado previamente a la clase utilizando un atomizador sobre la superficie y suela del calzado que contenga una solución sanitizante.
- 9) Se evitará en lo posible el contacto físico entre los practicantes y se observará la sana distancia de 1.50 Metros. En el caso de disciplinas que impliquen sujeciones deberán usarse guantes previamente desinfectados y lentes protectores para evitar un contacto accidental sobre los ojos. No se desarrollarán combates de practica ni competencias de ningún tipo.
- 10) La duración máxima de cada sesión de 45-50 minutos teniendo en cuenta que las prácticas no deberán ser extenuantes ni provocar hiperventilación en los alumnos.
- 11) En caso de prácticas con compañeros deberá mantenerse la misma pareja durante toda la clase.
- 12) El Maestro o Instructor deberá llevar un registro con los nombres de los participantes en cada sesión de entrenamiento y si hay dinámicas por parejas, en concordancia con el inciso anterior, se registrará quienes trabajaron juntos.
- 13) Los padres de familia que requieran esperar a sus hijos podrán hacerlo sin retirarse el cubrebocas, respetando las medidas de sana distancia de 1.50

Metros, fuera del área de prácticas y en función de la capacidad de superficie que exista en cada escuela.

- 14) Durante el entrenamiento si se utilizan escudos o paletas para golpear o patear estos deberán estar previamente sanitizados.
- 15) Al concluir la práctica se realizará nuevamente limpieza de manos, guantes y pies al abandonar el área de entrenamiento, observando las medidas ya señaladas de sana distancia de 1.50 Metros de Circunferencia.
- 16) Una vez concluida cada clase de artes marciales la duela o colchón de practicas será desinfectada con solución jabonosa y al final con sustancia que incluya alcohol o Cloro.
- 17) Se contará con un lapso de 15 minutos entre clase y clase para evitar aglomeraciones y una duración máxima de cada sesión de 45-50 minutos teniendo en cuenta que las prácticas no deberán ser extenuantes ni provocar hiperventilación por la misma razón.
- 18) Todas las áreas de entrenamiento deben estar ventiladas.

**El regreso a clases de Artes Marciales se hará en concordancia con el semáforo de prevención establecido por las autoridades de la siguiente forma:**

**Rojo:** La clase se realizará en línea a través del internet.

**Naranja:** Se podrá realizar la clase con un número reducido de estudiantes en los parques al aire libre o bien por internet.

**Amarillo:** Se realizará la clase de forma reducida en el centro de artes marciales que esté en concordancia con las medidas aquí expuestas.

**Verde:** Se realizará la clase de forma normal en el centro de artes marciales con las medidas sanitarias aquí expuestas.

ACTIVIDADES				
Medidas de salud pública y del trabajo				
Laborales Esenciales   No Esenciales				
Espacio Público Abierto   Cerrado				
Artes Marciales				
Escolares				

Las Medidas Arriba Señaladas para implementarse en los Centros de Entrenamiento de Artes Marciales fueron redactadas siendo lo más incluyentes que fue posible según la realidad de los diferentes sistemas de artes marciales que se imparten en México y con las recomendaciones de varios médicos y expertos.

**Aquí presentamos el vínculo para seguir firmando en CHANGE.ORG**

<http://chnng.it/hVPDBSWyks>

**ANEXO:**

**CUESTIONARIO DE SÍNTOMAS**

**NOMBRE:**

**TELÉFONO**

¿En las últimas 2 semanas ha estado cerca de un familiar o conocido suyo que presente o haya presentado síntomas respiratorios?

En caso de ser así, ¿Cuándo fue la fecha del último contacto?

SÍNTOMAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
Dificultad para respirar						
Dolor torácico						
Fiebre						
Pérdida del Olfato						
Pérdida del Gusto						
Dolor de cabeza						
Tos						

Dolor o ardor de garganta						
Dolor muscular						

Dolor de articulaciones						
Escalofríos						
Sudoración						
Ojos rojos.						
Congestión nasal						
Fatiga y /o debilidad						
Diarrea, nauseas o vómito						