



FEDERACION ARGENTINA DE KARATE

[www.karatefak.com.ar](http://www.karatefak.com.ar)

# PROTOCOLO BÁSICO PARA REINICIO DE ACTIVIDADES EN LOS DOJOS

# F.A.K.



DOC FAK V 1.6



# Índice

<b>Documentos básicos consultados.....</b>	<b>3</b>
<b>Cuestiones a tener en cuenta.....</b>	<b>3</b>
<b>Consideraciones.....</b>	<b>3</b>
<b>Condicionantes para el retorno de las clase de karate.....</b>	<b>3</b>
<b>Información y cartelería.....</b>	<b>3</b>
<b>Accesos.....</b>	<b>4</b>
<b>Instalaciones.....</b>	<b>4</b>
<b>Material a disposición de los alumnos.....</b>	<b>4</b>
<b>Alumnos.....</b>	<b>4</b>
<b>La clase de karate.....</b>	<b>5</b>
<b>Limpieza y desinfección.....</b>	<b>5</b>
<b>Sugerencias complementarias.....</b>	<b>6</b>
<b>Archivos anexos, al presente documento.....</b>	<b>6</b>



## Documentos básicos consultados

- Recomendaciones y sugerencias de actuación de la OMS (Anexo DOC 1).
- Recomendaciones Ministerio de Salud de la Nación y medidas de prevención (Anexo DOC 2).
- Recomendaciones del Laboratorio de Ciencias Aplicadas al Deporte del Cenard (Anexo DOC 3).
- Recomendaciones preparar el lugar de la actividad o trabajo de la OMS (Anexo DOC 4).

## Cuestiones a tener en cuenta

- La presente guía es un resumen de los documentos, recomendaciones y consideraciones de los distintos entes y organismos oficiales de la Nación e Internacionales, 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 las clases de KARATE, será fijada y determinada por la autoridad sanitaria competente en el correspondiente Boletín Oficial, y de acuerdo con las fases protocolizadas, previamente establecidas.
- La Federación Argentina de Karate recomienda a las Personas Físicas y/o responsables de Personas Jurídicas dedicadas a la enseñanza y desarrollo del Karate, , observar el cumplimiento de las recomendaciones de esta Guía, recomendaciones complementarias en todo caso, de lo dispuesto oportunamente por la Autoridad Sanitaria competente.

## Consideraciones

### **CONDICIONANTES PARA EL RETORNO DE LAS CLASES DE KARATE**

- En el DOJO (denominación del lugar de práctica), el Sensei (Profesor) y los ALUMNOS deben evitar el contacto físico y mantener la distancia social, tanto al ingreso, durante la clase y a la salida de la misma.
- No se podrán usar los vestuarios.
- La actividad de la clase está restringida al trabajo INDIVIDUAL (Kata – Kihon)
- Respetar los turnos de clases que el DOJO tenga en función a edades, o categorías o la organización que cada uno establezca y comunique adecuadamente.

### **INFORMACION Y CARTELERIA**

- En el acceso al DOJO uso de los carteles que contenga información preventiva oficial.
- Enfatizar las Pautas de aseo y medidas higiénicas.
- Remarcar el mantener la distancia social seguridad recomendada de 2 metros.
- Informar sobre las Normas de comportamiento de uso y permanencia en el DOJO.



## ACCESOS

- Debe de existir un **PUNTO DE CONTROL** de acceso al DOJO, especial con:
  - Material de desinfección (alcohol, alcohol en gel, y elementos desinfectantes efectivos y adecuados).
  - Sistema o elemento de Control de temperatura de las personas: **37° C Máximo**. “En caso de tener dicha temperatura, se prohibirá el acceso a la instalación deportiva”.
- Sólo podrán acceder al DOJO, los alumnos autorizados.
- Debe existir sistemas de **control** de **aforo** para determinar y asegurar el número máximo de personas que puede acceder al DOJO, con el objetivo mantener la distancia social establecida y recomendada por el Ministerio de Salud.
- Queda prohibido el ingreso o permanencia en el DOJO, de público y/o acompañantes.

## INSTALACIONES

- En el caso que el DOJO se encuentra en una instalación pública o social (Club o Gimnasio), se debe estar en contacto con la autoridad del lugar (Departamento Deportivo, Gerencia Deportiva Socios, etc.) para implementar en forma conjunta, las medidas sanitarias e higiénicas recomendadas por la Autoridad Sanitaria.
- En el caso de que las clases de Karate se desarrolle en un local propio, seguir las recomendaciones y consideraciones generales del Ministerio de Salud.
- En caso que el DOJO está en una instalación que permanece cerrada; no se podrá iniciar la actividad hasta la resolución correspondiente que habilite la apertura de la instalación y luego aplicar las consideraciones del presente documento.
- Se tendrá en cuenta, que el DOJO, tenga la ventilación necesaria para asegurar la circulación de aire y renovación del mismo durante la clase de Karate.
- Se pone a consideración del Sensei del DOJO o de proponer a la Autoridad de la Instalación Deportiva donde está el DOJO, la posibilidad de armar el TATAMI temporalmente, en un espacio exterior si se pudiera.

## MATERIAL A DISPOSICIÓN DE LOS ALUMNOS

- Se deberá contemplar la provisión de soluciones desinfectantes en el DOJO.

## ALUMNOS

- Evitar acudir al DOJO si tiene cualquier síntoma de enfermedad que pudieran ser compatibles con el contagio del COVID-19.
- Evitar asistir al DOJO, los casos en los que los síntomas fuesen sufridos por terceros con los que el alumno tenga o haya tenido contacto del que objetivamente pudiera derivarse un contagio.
- Completar el FORMULARIO (ANEXO DOC 5) – Pre actividad –, y presentarlo la primera vez que ingrese al DOJO, el cual se descarga de la página web oficial de la FAK ([www.karatefak.com.ar](http://www.karatefak.com.ar))



- Los alumnos Menores de edad: podrán ir acompañados de 1 adulto pero siempre manteniendo distancia de seguridad (2 metros) y las medidas de protección e higiene.
- El acompañante de un menor deberá regirse por todas las consideraciones anteriores para el ingreso al DOJO.

## LA CLASE DE KARATE

- Respetar en todo momento la distancia social de seguridad.
- Establecer y comunicar claramente los turnos y horarios de las clases.
- Enfatizar la organización de la clase de karate en dos ejes principales: KATA y KIHON, acorde a las reglamentaciones y consideraciones vigentes, del entrenamiento INDIVIDUAL y distancia social de 2 metros.
- Evitar el contacto entre alumnos y con el Sensei, dándose indicaciones y realizando la clase desde la distancia social de seguridad.
- Deberán los alumnos y el Sensei, usar protectores (tapaboca o barbijo) durante TODA la clase, inclusive desde que se llega al DOJO.
- No se compartirán protecciones y se evitara el uso de equipamiento colectivo (bolsas, guantes de foco, palmetas, balones, escudos, etc.)
- Mantener el nivel de exigencia de la clase, a lo indispensable y para evitar lesiones manteniendo estándares de prevención.
- La cantidad de alumnos de cada turno de clase estará restringida a las dimensiones del DOJO, de manera que asegure mantener la distancia social preventiva.
- El Sensei deberá mantener la distancia de seguridad social en la clase, y potenciar de ser posible, las clases en el DOJO con clases Virtuales con sus alumnos para mantener el vínculo social y la participación de todos sus alumnos en la actividad.
- Finalizada la clase se deberá salir del DOJO, permaneciendo el tiempo mínimo indispensable.
- Se recomienda “evitar”, el uso del KIAI

### Aclaración:

- **KIHON**

**Kihon** en Japonés significa “**base**, fundamento”, y en ese sentido debe ser entendido como los cimientos sobre los cuales se asienta la práctica del Karate.

- **KATA**

**Kata** “forma” es una palabra japonesa que describe una serie, forma o secuencia de movimientos establecidos que se practica individualmente.

- **KIAI**

El **KIAI** es el “sonido ” que se realiza al final de una técnica, que se produce cuando el aire del tórax es expelido violentamente para producir por efecto reactivo la compresión del TANDEN (bajo abdomen) en el instante de efectuar la acción decisiva o definitiva.

## LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

- Antes de iniciar la clase: limpieza y desinfección general a fondo del Dojo o de todo el espacio por donde se circule y se practique en la clase de Karate.



FEDERACION ARGENTINA DE KARATE

[www.karatefak.com.ar](http://www.karatefak.com.ar)

- Se deberá realizar la limpieza del Tatami entre los turnos de las clases, con los elementos de higiene necesarios, para asegurar la desinfección según las recomendaciones y consideraciones vigentes.

## **SUGERENCIAS COMPLEMENTARIAS**

- Planes de contingencia en caso de accidente o lesión.
- Planes de evacuación manteniendo las recomendaciones Sanitarias frente al COVID 19
- Promover medidas para evitar el contacto entre personas
- En caso de alumnos vulnerables o sensibles, se deberá de extremar la atención.

## **Archivos ANEXOS, al presente documento:**

**ANEXO DOC 1:** [Recomendaciones y sugerencias de actuación de la OMS](#)

**ANEXO DOC 2:** [Recomendaciones Ministerio de Salud de la Nación y medidas de prevención](#)

**ANEXO DOC 3:** [Recomendaciones del Laboratorio de Ciencias Aplicadas al Deporte del Cenard](#)

**ANEXO DOC 4:** [Recomendaciones preparar el lugar de la actividad o trabajo de la OMS](#)

**ANEXO DOC 5:** [Formulario "Pre actividad", se descarga de la web oficial FAK, se completa y reenvía, antes de iniciar la actividad.](#)



# **PROTOCOLO BÁSICO PARA REINICIO DE ACTIVIDADES EN LOS DOJOS**



# Ejes de acción

- **Información y cartelería**
- **Accesos**
- **Alumnos**
- **Las clases de Karate**
- **Limpieza y desinfección**



# Información y cartelera

- **En el acceso al DOJO uso de los carteles que contenga información preventiva oficial.**
- **Informar sobre las Normas de comportamiento de uso y permanencia en el DOJO**

# Accesos

- **Toma de temperatura sin contacto**
- **Toma antes de ingresar al Dojo**
- **Accederá si la temperatura es menor 37°**

# Alumnos

- **Completar el FORMULARIO – Pre actividad – y presentarlo al ingresar por primera vez al DOJO.**
- **Los alumnos Menores de edad: podrán ir acompañados de 1 adulto**



# Las clases de Karate

- **Distancia entre los alumnos**
- **Uso adecuado de los espacios en el Dojo**
- **Mantener la distancia durante la práctica**
- **No tener contacto físico con los compañeros de clase**
- **Se recomienda “evitar” el uso del KIAI**



# Limpieza y desinfección

- **Uso de tapaboca (barbijo)**
- **Uso de alcohol en gel personal**
- **Limpieza constante de Tatami**

- **Uso de tapaboca (barbijo)**

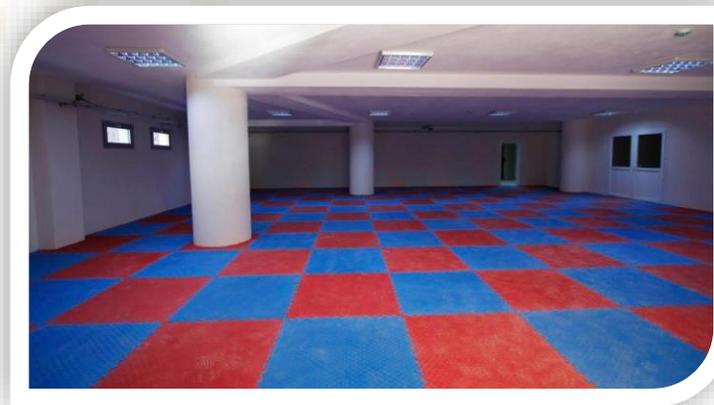


- **Distancia entre los alumnos**

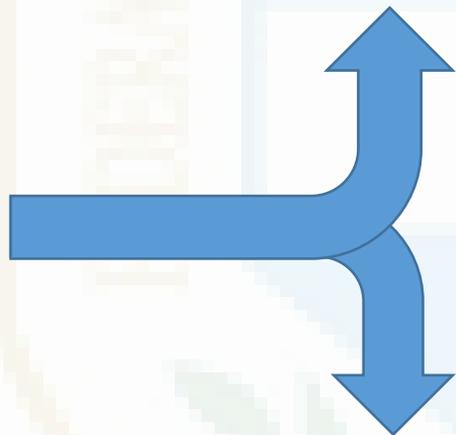


# Propuesta para marcación distancia social

Por diferenciación de colores en tatami



SEÑALIZAR LAS ZONAS DONDE SE SITUARÁ CADA USUARIO



Con cinta adhesiva

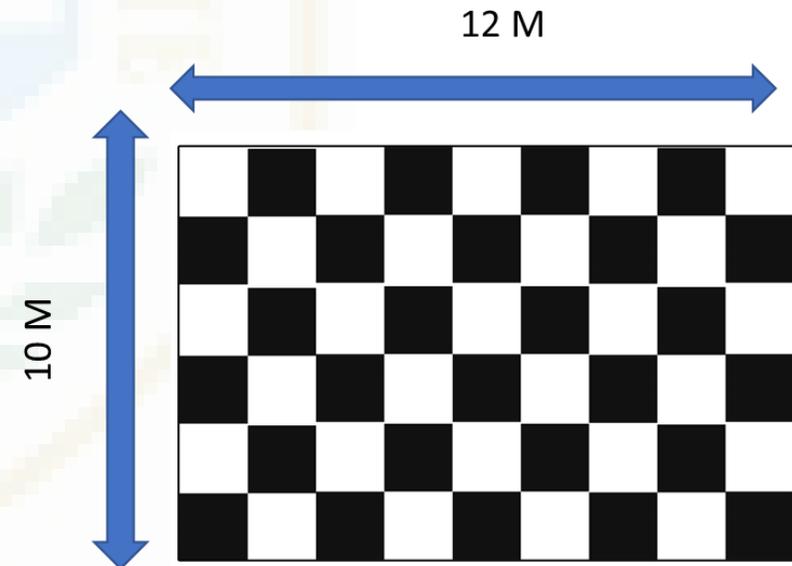
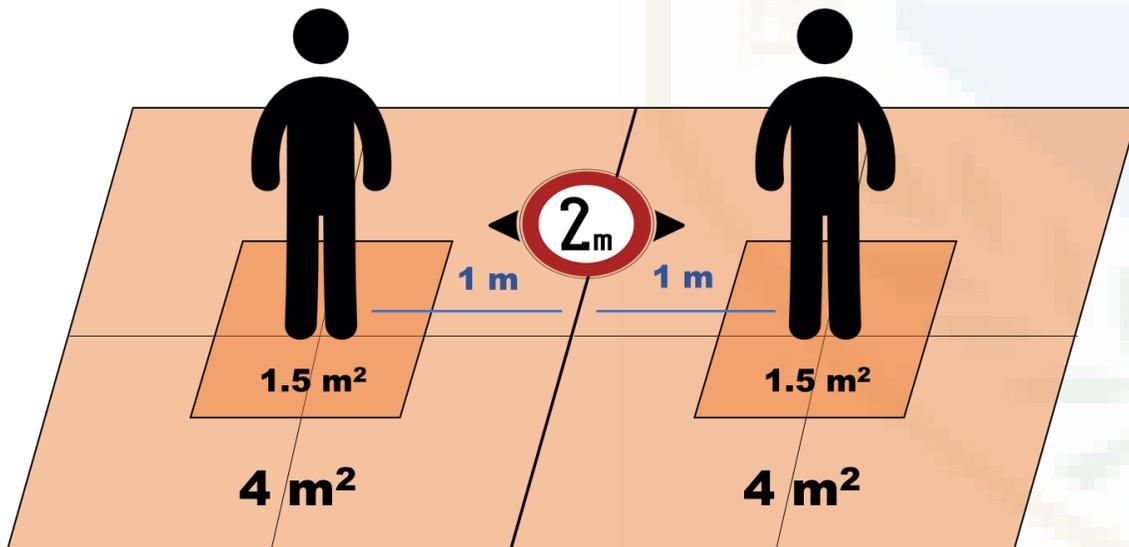


# Aforo de zona deportiva útil

Propuesta CÁLCULO DEL AFORO (numero de ocupantes) Y DISTRIBUCIÓN

Normalmente los usuarios disponen de  $1.5 \text{ m}^2$  cada uno en su zona de entrenamiento  
Para garantizar la distancia de seguridad, cada persona debería disponer de  $4 \text{ m}^2$ .

Al dividir la superficie de la sala entre 4, se obtiene el aforo teórico máximo.  
Por ejemplo, si la sala tiene  $120 \text{ m}^2$ , entrarían a razón de  $120/4 = 30$  personas



- **No tener contacto físico en la clase**



# Propuesta de ACTIVIDADES sugeridas

- **KIHON**

**Kihon** en Japonés significa “**base**, fundamento”, y en ese sentido debe ser entendido como los cimientos sobre los cuales se asienta la práctica del Karate.

- **KATA**

**Kata** “forma” es una palabra japonesa que describe una serie, forma o secuencia de movimientos establecidos que se practica individualmente.

- **KIAI**

El **KIAI** es el “sonido” que se realiza al final de una técnica, que se produce cuando el aire del tórax es expelido violentamente para producir por efecto reactivo la compresión del TANDEN (bajo abdomen) en el instante de efectuar la acción decisiva o definitiva.



- **Kihon o Base**



- **Kata**

