

KÁRATE

Protocolo de prevención y organización

1. Situación y Objetivo

Una vez superado el escenario de pandemia sufrido en los anteriores meses, que impidió la actividad del Club, pero manteniéndose la situación de emergencia provocada por la presencia de la COVID-19, afrontamos la vuelta a la actividad escolar, así como a sus diferentes actividades extraescolares.

Esta vuelta se presenta en un escenario de crecimiento de positivos superiores a los peores momentos de la primavera. Aun así, la situación es diferente, gracias al conocimiento adquirido en los meses previos; conocimiento preventivo encaminado a evitar contagios, conocimiento sanitario encaminado a evitar las sintomatologías graves que conduzcan al peor escenario y conocimiento de actuación que nos permite evaluar cómo actuar en nuestro día a día.

El objetivo del siguiente documento es por lo tanto, y en base a ese conocimiento y a la necesidad de recuperar en la medida de lo posible la normalidad pre-pandemia, establecer las diferentes acciones a tomar durante la actividad del Club de Karate Madrigal, para permitir su realización de la forma más segura posible.

El escenario de riesgo 0 no existe y así se quiere hacer saber, pero realizando la actividad siguiendo de forma estricta lo expuesto a continuación, permitirá que se puedan retomar las clases de Karate de la forma más segura posible.

2. Descripción de la actividad de Karate a realizar

Antes de describir cómo será la actividad, se describe esta, en su forma habitual para poder entender los cambios que se llevarán a cabo.

2.1. Descripción de actividades pre-pandemia

2.1.1. Calentamiento y estiramientos

Dependiendo la edad se realizan calentamientos más o menos interactivos. En edades tempranas, el calentamiento se realiza en el contexto del juego, que en la mayoría de ocasiones incluye interacción entre compañeros. En edades mayores se va sustituyendo el juego que requiere interacción habitual entre compañeros, por calentamientos más centrados en enseñar a los alumnos la importancia del mismo y los puntos importantes a tener en cuenta. En las edades adolescentes y adultas, el calentamiento es individual, y salvo ocasiones concretas está exento de juego, los alumnos entienden la importancia del calentamiento.

2.1.2. Técnicas de Kihon

Las técnicas de Kihon suponen acciones encadenadas de diferentes técnicas de Karate, con cuya repetición se busca pulir lo máximo posible las mismas, ya que son la base necesaria para avanzar hacia los katas, tanto básicos como avanzados. Este Kihon también se orienta al perfeccionamiento de técnicas de Kumite, realizando las mismas de forma dinámica como si se realizase un combate sin contrincante.

Estas técnicas se realizan de forma individual en todos los rangos de edad.

2.1.3. Katas

Los katas son encadenamientos establecidos de técnicas de Kihon, que forman una unidad con sentido propio a partir de la cual se pueden descodificar acciones de defensa y ataque aplicables a situaciones reales de combate. Cada escuela tiene los suyos propios, y muchos se comparten pero con la particularidad propia de cada escuela. Todo el conocimiento del karate está recogido en los Katas de las diferentes escuelas.

El aprendizaje se realiza de forma individual en todos los rangos de edad y es básicamente la reproducción de los mismos hasta conocerlos y realizarlos técnicamente bien. La realización de Katas es una de las disciplinas de competición que existen en la práctica del Karate.

2.1.4. Goshin

El Goshin es la descodificación de los Katas y la aplicación de sus técnicas a situaciones reales.

Para poder realizar las actividades de Goshin, en cualquier rango de edad es necesario el trabajo en parejas.

2.1.5. Kumite

El Kumite es la aplicación de algunas técnicas de karate en combate. Es una actividad importante para dominar de forma completa el Karate, y al igual que la realización de Katas, es una de las ramas deportivas existentes en Karate.

Evidentemente la realización de Kumite, en cualquier rango de edad, requiere ser realizado en parejas (no se realiza Kumite en alumnos de infantil o primeros cursos de primaria).

2.2. Descripción de actividades durante la pandemia

2.2.1. Calentamiento y estiramientos

Se seguirá realizando y manteniendo el nivel de juego asociado a cada edad, pero en ningún caso habiendo interacción entre compañeros.

2.2.2. Técnicas de Kihon

Se seguirán realizando de igual forma al no requerir interacción entre alumnos. En ningún caso se produciría contacto entre compañeros.

2.2.3. Katas

Se seguirán realizando de igual forma al no requerir interacción entre alumnos. En ningún caso se produciría contacto entre compañeros.

2.2.4. Goshin

Evidentemente, esta actividad no podrá ser realizada porque requiere una interacción entre compañeros, con contacto cuerpo a cuerpo.

2.2.5. Kumite

Al igual que el Goshin, esta actividad no podrá ser realizada porque requiere una interacción entre compañeros, con contacto cuerpo a cuerpo.

Como resumen, es importante observar que se podrá seguir realizando de forma totalmente habitual la mayoría de las actividades; teniendo en cuenta además que las actividades de Goshin y Kumite se realizan durante menos tiempo que las Técnicas de Kihon y los Katas, las clases de Karate no se verían afectadas en cuanto al aprendizaje que van a adquirir los alumnos, pudiéndose incluso

perfeccionar la ejecución de Katas con vistas a la realización de exámenes de grados y competiciones de Katas.

Medidas de seguridad a aplicar durante las clases

A continuación se listan las medidas a adoptar para poder realizar las clases con la mayor seguridad posible, y que permitirán realizar las actividades descritas en el punto 2.2 de este protocolo.

3.1. Instalaciones y sus medidas

3.1.1. Ubicaciones

Para la práctica de las clases de Karate se podrá hacer uso de:

- Patios del colegio (cubiertos y descubiertos): en los días que la meteorología lo permita se realizarán las clases en los patios, consiguiendo así la mejor ventilación posible, así como el espacio más amplio de separación.
- Gimnasio: cuando la meteorología lo requiera, y haya disponibilidad de esta instalación se realizarán las clases en el gimnasio del colegio.
- Gimnasio de Karate: en caso de que la meteorología lo requiera y no estando disponible el Gimnasio, se utilizará el espacio habitual.

3.1.2. Espacio entre alumnos

En todos los espacios se marcarán en el suelo las posiciones a tomar por cada alumno para la realización de las clases. En los espacios más reducidos será de al menos 1,5 metros, ampliándolo tanto como sea posible en otros espacios.

Debido al tipo de actividad a realizar, todos los movimientos mantendrán a los alumnos a la misma distancia de inicio respecto a los otros compañeros. Se velará especialmente para impedir un desacompañamiento que provoque reducción de la distancia de seguridad.

3.1.3. Limpieza y ventilación

Se tomarán las siguientes medidas para disponer del espacio más aséptico posible:

- Ventilación del Gimnasio y el Gimnasio de Karate antes, durante y después de la realización de las clases de Karate. En los días que meteorológicamente no sea posible, se evitara la ventilación durante las clases. Entre clases se realizara una ventilación mínima de 5 minutos con el espacio vacío.
- Limpieza: se desinfectara con una mopa y el producto adecuado la zona de uso después de cada clase, y antes de la entrada de la siguiente.

3.2. Alumnos

3.2.1. Indumentaria

Debido a la situación, se permitirá la realización de las clases en chándal o en karategi. En cualquiera de los casos, y salvo situación de fuerza mayor, los alumnos deberán venir vestidos para evitar el uso de vestuarios.

En las clases que se realicen en espacios exteriores, se usara calzado deportivo, mientras que en las clases en espacios cerrados se realizaran descalzos. Para descalzarse, se establecerá un orden para dejar el calzado entre la entrada y la salida de la clase manteniendo la distancia de seguridad.

3.2.2. Mascarillas

En las clases será obligatorio el uso de mascarilla. Se recomienda el uso de mascarillas adaptadas a la actividad deportiva, que teniendo el mismo grado de seguridad que las

de uso genérico dan menor sensación de agobio y se adaptan mejor cuando se inicia la sudoración.

Si a lo largo del curso, las administraciones permiten un uso menos exigente de las mascarillas en espacios abiertos se aplicará a las clases. No se espera que el uso de mascarillas en espacios cerrados se relaje, pero en caso de que suceda, se recomendará mantenerlas salvo que la situación sea muy clara en cuanto al no uso por parte de las administraciones.

3.2.3.Limpieza de manos y pies

A la entrada de clase se dispondrá de gel hidro-alcoholico, y será obligatorio limpiarse las manos antes de entrar a la clase, y en cualquier momento que se salga y vuelva a entrar en la misma.

En las clases en espacios interiores, al realizarse sin calzado ni calcetines, al arranque y finalización de cada clase será obligatoria la desinfección de pies, al igual que con las manos.

3.2.4.Movimiento

Se limitará al máximo el movimiento de los alumnos durante las clases. Una vez desinfectadas las manos y ocupado el sitio asignado se esperará en el mismo hasta el inicio de la clase, y se abandonará de uno en uno la zona de tatami y hasta la salida del colegio, manteniendo la distancia de seguridad.

3.2.5.Medición de temperatura

Antes de entrar al tatami se tomará la temperatura de cada alumno con un termómetro de infrarrojos a distancia.

3. Otras consideraciones

Este documento será aplicable durante todas las clases de Karate hasta que nuevas indicaciones de las administraciones requieran cambiarlo, o cancelarlo debido a una vuelta a la normalidad.

Este documento será distribuido entre los padres de los alumnos (y a los alumnos cuando estos sean mayores de 18 años), y se comunicará cualquier modificación del mismo. La distribución y comunicación se realizará por medios electrónicos.