

MEDIDAS DE SEGURIDAD COVID-19 en clases de KARATE

KARATE AMPA - SAN CRISTÓBAL



El presente dossier tiene por objeto proponer dos modelos de clase de Karate con las máximas garantías de seguridad sanitaria, adaptados, a las posibilidades técnicas y a las circunstancias en las que durante el mes de Octubre nos encontremos.

Para su elaboración, nos hemos basado en las recomendaciones de la Federación Madrileña de Karate, fundamentadas éstas en la normativa de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid:

Orden 668/2020 de 20 de Junio, sobre medidas preventivas en la Crisis Covid-19 para las actividades deportivas en el territorio de la Comunidad de Madrid y que habilita la realización de las mismas con restricciones de aforo y prohibición de contacto en el caso de actividades como el Karate.

Orden 997/2020 de 7 de Agosto, que modifica la Orden anterior y que habilita la realización de deportes individuales de contacto con las oportunas medidas Sanitarias.

Protocolo de Prevención y Programación en la realización de Actividades Deportivas de 28 de Agosto de 2020, Dirección General de Deporte de Madrid: en donde se instruyen a las diferentes Federaciones sobre medidas a seguir en los diferentes deportes tanto colectivos como individuales.

Orden 1047/2020 de 5 de Septiembre, que modifica de nuevo la Orden del 20 de Junio y en la que se establecen medidas nuevas conforme al número de alumnos en espacios cerrados y abiertos.

RESUMEN DEL DOSSIER

- 1. MODELOS DE CLASE DE KARATE.**
- 2. PROTOCOLO DIARIO DE UNA CLASE.**
- 3. MATERIALES.**
- 4. TÉCNICOS DEPORTIVOS.**

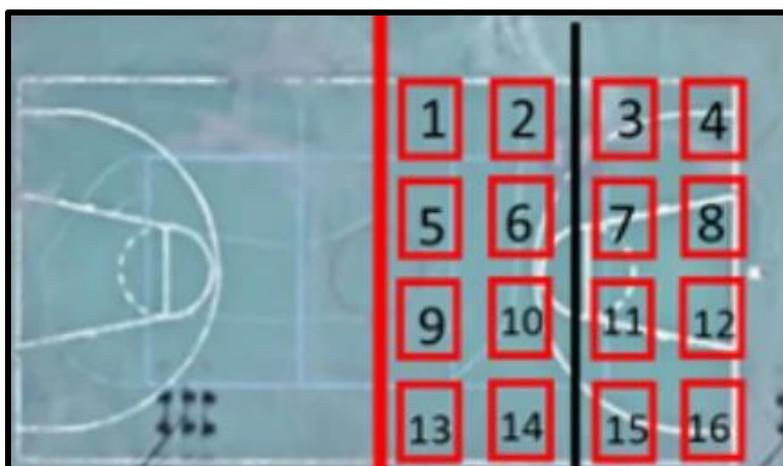
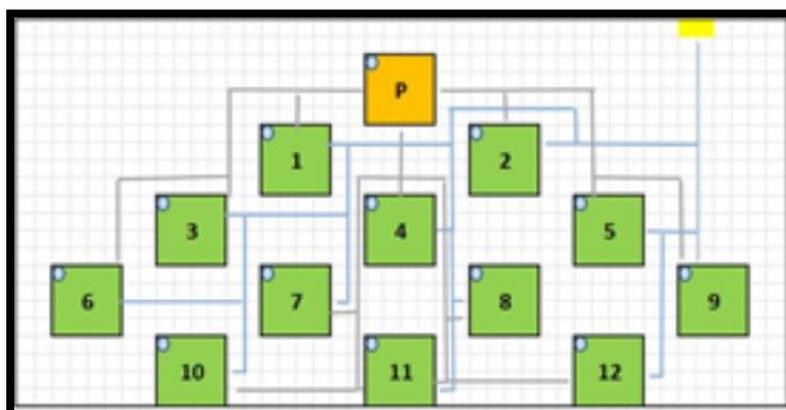
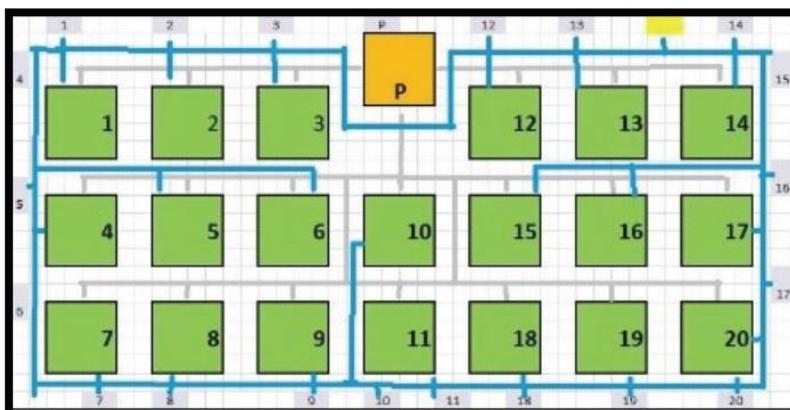
MODELO A: Clases sin contacto al aire libre.

<i>Patio del colegio</i>	<i>Grupos de 10 alumnos</i>	<i>1-2 monitores</i>
---------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

Características principales de estas clases:

- 1. Medidas preventivas básicas: Uso de mascarilla en todo momento, lavado de manos y distancia de seguridad.***
- 2. Alumnos colocados de pie o sentados, en líneas o filas, cada uno en un espacio delimitado y separados por 2 metros de distancia. Dos opciones de señalización:***
 - Perímetro delimitado con cinta de vinilo de 2 metros cuadrados.***
 - Marca en forma de cruz en el suelo.***
- 3. No existe el contacto de ningún tipo. Cada alumno tendrá un espacio asignado del cual no puede moverse ni interactuar físicamente con los otros compañeros.***
- 4. Serán ejercicios físicos y técnicos de tipo aeróbico para mantener la temperatura constante del alumno en todo momento. Se realizarán también trabajos de velocidad de reacción, gestión emocional, y relajación.***
- 5. No se usaran ni se compartirán materiales de ningún tipo.***
- 6. Los alumnos no se cambiarán de ropa. Tan sólo llevarán en su mochila un cinturón y una toalla pequeña que deberán guardar junto***

Ejemplos de propuestas de disposición de clase:



Estas ilustraciones pertenecen al Protocolo de Prevención y Programación en la realización de Actividades Deportivas de 28 de Agosto de 2020, Dirección General de Deporte de Madrid; cuando por entonces, aún se contemplaban las clases con 20 alumnos. En la nueva Orden 1047/2020 se reduce a número de 10 alumnos.

MODELO B: Clases sin contacto en gimnasio

Gimnasio (túnel)	1 Grupo de 10 alumnos	1 – 2 monitores
-------------------------	------------------------------	------------------------

Características principales:

- 1. Medidas preventivas básicas: Uso de mascarilla en todo momento, lavado de manos y distancia de seguridad.**
- 2. Alumnos colocados de pie o sentados, en líneas o filas, cada uno en un espacio delimitado y separados por 2 metros de distancia.**
- 3. No existe el contacto de ningún tipo. Cada alumno tendrá un espacio asignado del cual no puede moverse ni interactuar físicamente con los otros compañeros.**
- 4. Serán ejercicios físicos y técnicos de tipo aeróbico para mantener la temperatura constante del alumno en todo momento. Se realizarán también trabajos de velocidad de reacción, gestión emocional, y relajación.**
- 5. No se usaran ni se compartirán materiales de ningún tipo.**
- 6. Los alumnos no se cambiaran de ropa. Tan sólo llevarán en su mochila un cinturón y una toalla pequeña que deberán guardar junto**
- 7. Ventilación, limpieza y desinfección de la sala antes y después de la realización de la clase.**

Ejemplos:



MODELO C: Clases lectivas de Autodefensa Escolar

Gimnasio/ Aula/ Patio	Grupos de 10 alumnos	1 – 2 monitores
------------------------------	---------------------------------	------------------------

Características principales:

- 1. Medidas preventivas básicas: Uso de mascarilla en todo momento, lavado de manos y distancia de seguridad.**
- 2. Alumnos sentados, en líneas, cada uno en un espacio delimitado y separados por 2 metros de distancia.**
- 3. No existe el contacto de ningún tipo. Cada alumno tendrá un espacio asignado del cual no puede moverse ni interactuar físicamente con los otros compañeros.**
- 4. Clases lectivas sobre Técnicas y Valores de Karate. Habilidades de Autodefensa. Gestión emocional. Aprendizaje de habilidades sociales
Visionado de Videos.**
- 5. No se usaran ni se compartirán materiales de ningún tipo.**
- 6. Los alumnos no se cambiaran de ropa.**
- 7. Ventilación, limpieza y desinfección de la sala antes y después de la realización de la clase.**

PROTOCOLO DIARIO DE UNA CLASE

1	Recogida de alumnos	<i>Uno o Dos monitores llevaran en grupos distintos caminando en fila, con distancia de seguridad de dos metros hasta que el túnel quede accesible para poder entrar.</i>
2	Medidas sanitarias básicas	<i>Uno de los monitores o el coordinador, tomará la temperatura de los alumnos; mientras el otro monitor se encuentra custodiando las filas. Los alumnos se lavarán obligatoriamente las manos con gel hidroalcohólico. Antes de entrar a la zona de entrenamiento, pisarán la alfombra de desinfección.</i>
3	Entrada del Monitor	<i>El monitor será el primero en colocarse en su zona también delimitada e instruirá y vigilará que los alumnos permanezcan en sus perímetros.</i>
4	Ventilación de la sala (Sólo Modelo A2 y B)	<i>Se abrirán ventanas y la puerta de emergencia así como la puerta principal para favorecer en la medida de lo posible la ventilación del gimnasio.</i>
5	Entrada de los alumnos	<i>Los alumnos no se cambiaran en ningún momento, depositarán sus zapatos, mochila y abrigos en zonas marcadas con la distancia de seguridad pertinente de 1,5 mts a 2 mts.</i>
6	Disposición de los alumnos	<i>Los alumnos se situarán en orden numérico, en su respectivo perímetro marcado que será el mismo siempre durante todas las clases.</i>
7	Desarrollo de la clase	<i>Los alumnos llevarán mascarilla en todo momento y sólo podrán ir al baño en caso de urgente necesidad. (En Karate, nuestros alumnos están acostumbrados a no ir al baño durante la clase. Es una de nuestras normas). No podrán interactuar físicamente con sus compañeros en ningún momento.</i>
8	Final de la clase	<i>Los alumnos se sientan en su perímetro e irán abandonando la clase, en orden, según se les va llamando, acompañados por el monitor en varias filas con separación entre cada alumno.</i>
9	Entrega de los alumnos	<i>Los padres no pueden entrar al colegio. Se irán entregando de forma ordenada y coordinada, para no coincidir con las otras extraescolares.</i>
10	Limpeza y desinfección (Sólo Modelos A2 y B)	<i>Limpeza de la sala con sus elementos móviles a cargo del monitor o monitores de Karate.</i>

MATERIALES

***Oxímetro – Termómetro
de Infrarrojos.***



***Alfombra de desinfección de calzado.
Dispondremos de dos: una para calzado y otro para los pies
Descalzos.***



***TIRAS ADHESIVAS DE VINILO para PERÍMETROS,
DISTANCIA DE SEGURIDAD y COLOCACIÓN DEL ALUMNADIO
Y SU MATERIAL.***



DISPENSADOR DE GEL HIDROALCOHÓLICO



PROFESORES

SERGIO FELIPE DE CABO

Cinturón Negro 4º Dan.

Entrenador Nacional de Karate

Técnico Deportivo Nivel 3.

15 años de experiencia.

CEIP San Cristóbal. CEIP Fernando el Católico.



PROFESORES AUXILIARES

ALEXANDRA MELO BARRADO

Cinturón Negro 1er Dan.

Monitora de Karate en prácticas.

Técnico Deportivo Nivel 1.

Más de 10 años de experiencia.

CEIP San Cristóbal. CEIP Fernando el Católico.

VÍCTOR MARTÍNEZ MAJOLERO

Cinturón Negro 4º Dan.

Entrenador Nacional de Karate

Técnico Deportivo Nivel 3.

Licenciado en INEF.

15 años de experiencia.

CC Santa Isabel. CEIP San Cristóbal.