公益社団法人
日本空手協会
Karate JKA Chile

RETORNO SEGURO DOJOS JKA CHILE

Septiembre, 2020

DESCRIPCIÓN

Al llegar el Coronavirus al país, como Federación Nacional de Karate JKA Chile, tomamos medidas importantes frente a ello, teniendo comunicación constante con nuestros Dojo afiliados, respetando toda instrucción informada por las autoridades sanitarias.

Siendo nuestro principal objetivo ir en resguardo de nuestros instructores, alumnos y familias quienes componen cada Dojo de la JKA Chile, se instruyó el 17 de Marzo, 2020 se cancelara toda actividad masiva como campeonatos y seminarios, así también, desde el 22 de Marzo, 2020 que los entrenamiento sean exclusivamente de manera virtual.

Con la colaboración del Club Budo Dojo Arica, a continuación se presenta un plan de acción de **RETORNO SEGURO "DOJOS JKA CHILE"**, el cual se basa en los protocolos del Ministerio de Salud y Ministerio de Deportes. Éste plan explica estrategias generales, consistentes en 4 etapas con medidas sanitarias a respetar, a fin de volver gradualmente a los entrenamientos presenciales del Dojo según las fases en la que se encuentre cada comuna del país. Cabe destacar, que el inicio de cada etapa estará en coordinación con el Plan Paso a Paso del Gobierno de Chile, las cuales podrán ser modificadas según las indicaciones de las autoridades, además de poder avanzar o retroceder entre ellas según la situación sanitaria de cada comuna.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Cada Dojo afiliado a la JKA Chile, deberá tomar medidas preventivas, las cuales deben ser cumplidas a cabalidad, donde el encargado de cada Dojo podrán expulsar a quien no esté de acuerdo con el cumplimiento de éstas. Las medidas preventivas a tomar son:

- Mantener distancia física entre los asistentes.
- Desinfección de Zapatos y Toma de temperatura al ingresar al Dojo. (el alumno que tenga una temperatura superior a 37 ºC, no podrá ingresar a las practicas)
- Utilización permanente de mascarilla, la cual debe cubrir boca y nariz a la vez. (opción personal el uso de antiparras, protector facial o guantes)
- Lavado de manos con agua y jabón al inicio de cada entrenamiento.
- Dispensador de Alcohol Gel al ingreso del Dojo como dentro del área de práctica.
- Estante exclusivo de guarda zapatos.
- Ventilación constante del área de practica, junto a la limpieza del Dojo antes y después de cada grupo de entrenamiento.
- Zona de entrenamiento demarcada para cada alumno.
- Sólo se permitirá el saludo marcial “oss”.

- Karategi siempre limpio en cada sesión de entrenamiento.

- No compartir objetos como guantillas, escudos, implementos deportivos, etc.

- Se suspenden los ejercicios en pareja. Solo se permiten entrenamientos de manera individual.

- Estornudar o toser cubriéndose con el antebrazo.

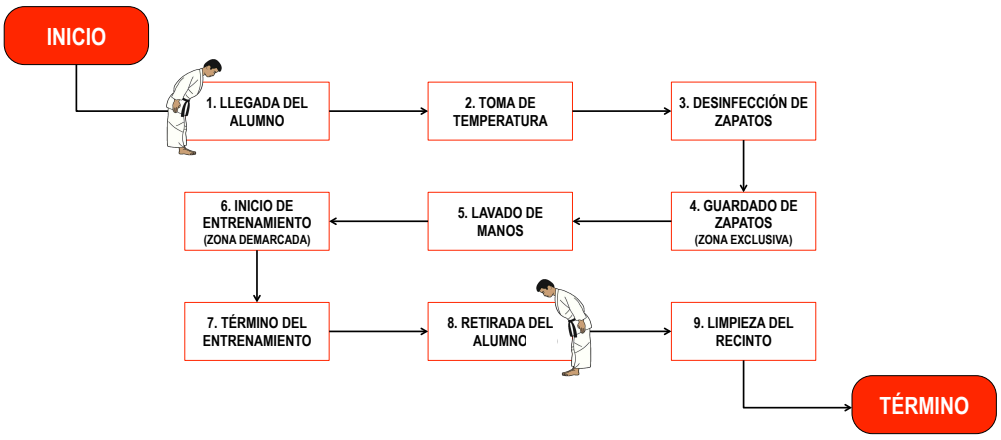
- Evitar tocarse los ojos, nariz y boca.

- Se sugiere contar con letreros informativos de las medias preventivas esenciales.

- No se aceptarán alumnos con síntomas de resfríos.

- Si algún alumno o apoderado presenta síntomas o tuvo contacto con algún contagiado de Covid deberá avisar inmediatamente al encargado del Dojo, quien deberá tomar medidas respecto a ello como el registro y aviso de los contactos estrechos y su cuarentena preventiva.

SISTEMA DE INGRESO AL DOJO:



ETAPAS

Las 4 etapas que a continuación se describen son un conjunto de estrategias generales que nos llevarán a un retorno seguro de los Dojos JKA Chile, las cuales están en coordinación con el Plan Paso a Paso del Gobierno de Chile y los protocolos del Ministerio de Salud y Ministerio de Deportes. Cabe destacar, que cada Dojo deberá aplicar lo que a continuación se describe, según el Paso en el que se encuentre su comuna.

ETAPA 1. ENTRENAMIENTO VIRTUAL

Aplicable para las comunas que se encuentren en el Plan Paso a Paso de "Cuarentena" (P.1) y "Transición" (P.2).

1. Fijación de horarios claros y establecidos.

2. Entrenamientos por plataformas virtuales como Zoom, Sky, Google Meet, etc.

3. La participación de los alumnos a los entrenamientos virtuales deberá ser con Karategi o al menos polera JKA Chile o del Club, según lo establecido por el propio Dojo.

4. Se reanuda el pago de mensualidades, de acuerdo a lo establecido por el propio Dojo correspondiente. Se sugiere sean vía transferencia y/o deposito.

ETAPA 2. RETORNO GRADUAL

Esta segunda etapa permitirá retomar de manera gradual y segura los entrenamientos presenciales en el Dojo. Corresponde al Plan Paso a Paso de "Preparación" (P.3). Para el resguardo de los alumnos, siendo esta etapa inicial de retorno, no se permitirá la inscripción de practicantes nuevos.

1. Fijación de horarios claros y establecidos. Evitar improvisaciones, no superando el AFORO establecido.

2. Deben existir grupos de entrenamientos por cada horario con una fase intermedia de 30 minutos entre cada uno a fin de que exista tiempo para preparar y asear la zona de entrenamiento para el siguiente grupo.

3. La fijación de los horarios y grupos de entrenamientos deberá estar establecido según grado de cinturón y/o avance en la practica, con el objetivo de armar grupos de entrenamientos uniformes.

4. Los grupos de entrenamientos tendrán un AFORO de acuerdo a los metros cuadrados de cada Dojo. En esta segunda etapa se recomienda utilizar $10m^2$ por persona, con una distancia entre practicantes de 3 metros lineales.

5. La distancia física en el área de entrenamiento deberá ser estrictamente respetada y demarcada, habiendo un distanciamiento entre alumnos de al menos 3 metros lineales.

6. Los entrenamientos serán de manera individual sin interacción entre practicantes. Por lo tanto, los entrenamientos de kumite deberán ser individuales, sin oponente.

7. Cada entrenamiento presencial no podrá superar 1 hora 30 minutos. Y se podrán combinar con clases virtuales.

8. Existirá una diferencia de 30 minutos entre los grupos de entrenamientos, para evitar congestión de personas y realizar aseo general al recinto.

9. La asistencia al Dojo será con Karategi (desde cada hogar), el cual deberá ser lavado después de cada entrenamiento.

10. Los entrenamientos serán con mascarilla, la cual deberá ser responsabilidad de cada alumno adquirir. Esta mascarilla será de uso exclusivo para los entrenamientos la cual debe tener al menos una válvula de exhalación.

11. Se exigirá el lavado de manos con agua y jabón al inicio de cada entrenamiento, utilizando una toalla de papel para secar sus manos.

12. Los practicantes deberán ingresar a su área de entrenamiento con su botella de agua personal, a fin de evitar el transito constante dentro del recinto.

13. El uso del baño será exclusivamente para los alumnos. Queda clausurado el uso de camarines, así también, las zonas de espera de los apoderados.

14. Los apoderados deberán dejar y recoger a su pupilo, esperando fuera del Dojo el término de la clase. Si fuese necesario, cada Dojo podrá crear un sistema virtual de seguimiento de las clases para los apoderados de los alumnos menores. Ejemplo: seguir la clase de los pupilos a través de una Plataforma virtual como Zoom, Google Meet, Sky, etc.

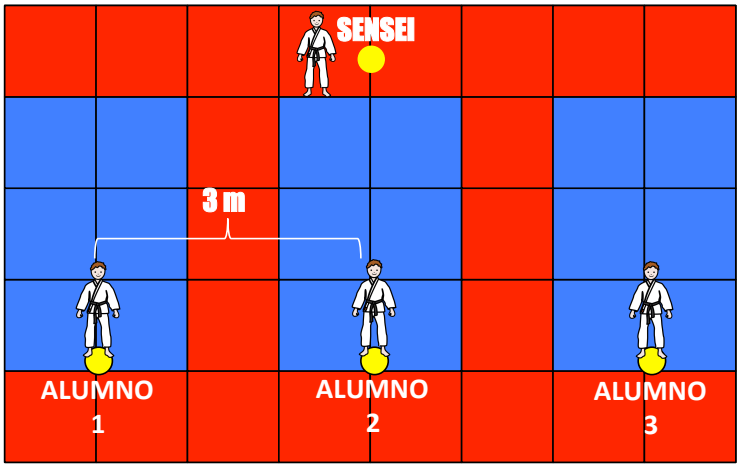
15. Continua el pago de mensualidades con normalidad, de acuerdo a lo establecido por el propio Dojo correspondiente. Se sugiere sean vía transferencia y/o deposito.

Ejemplo: *El Dojo "XX", tiene horarios de clases que van desde las 16:30 hasta las 20:30 hrs. con una hora de duración cada una de Lunes a Viernes. Separó en 6 grupos de entrenamientos las clases según las características de su Dojo, Grupos "AVANZADOS" y Grupos "FORMATIVOS". Cada grupo compuesto por 3 practicantes más un Sensei a cargo de la clase, ya que, su Dojo mide 40m².*

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
16:30 A 17:30 HRS.	GRUPO A (AVANZADOS)	GRUPO E (FORMATIVO)	GRUPO A (AVANZADOS)	GRUPO E (FORMATIVO)	GRUPO A (AVANZADOS)
	30 MINUTOS PARA LIMPIEZA DEL RECINTO				
18:00 A 19:00 HRS.	GRUPO B (AVANZADOS)	GRUPO F (FORMATIVO)	GRUPO B (AVANZADOS)	GRUPO F (FORMATIVO)	GRUPO B (AVANZADOS)
	30 MINUTOS PARA LIMPIEZA DEL RECINTO				
19:30 A 20:30 HRS.	GRUPO C (AVANZADOS)	GRUPO G (FORMATIVO)	GRUPO C (AVANZADOS)	GRUPO G (FORMATIVO)	GRUPO C (AVANZADOS)

IMAGEN REFERENCIAL DEL ÁREA DE ENTRENAMIENTO:

Las formas y/o esquemas pueden ser modificados según los requerimientos de cada Dojo



En este ejemplo del Dojo "XX", los alumnos podrán entrenar con el sistema de avanzar y retroceder, donde el Sensei podrá trasladarse por la zona roja manteniendo el distanciamiento con los alumnos. Las correcciones se recomiendan sean a través de observaciones, evitando el acercamiento e interacción física.

ETAPA 3. APERTURA DE INSCRIPCIONES

La tercera etapa permitirá la inscripción de alumnos nuevos. Corresponderá al Plan Paso a Paso de “Apertura Inicial” (P.4). Se mantienen los puntos generales mencionados en la Etapa 2, los cuales deben ser cumplidos con la misma rigurosidad.

1. La apertura de inscripciones se recomienda sea solamente los primeros 5 días de cada mes, con el objetivo de llevar un orden y poder distribuir claramente los grupos de enteramientos, sin aglomerarlos con practicantes.

2. Para los alumnos nuevos se sugiere tener un horario especial para principiantes, a fin de avanzar en su practica.

3. Se permitirá la participación de entrenamientos en lugares abiertos, con cantidad de participantes que recomienden las autoridades sanitarias y deportivas.

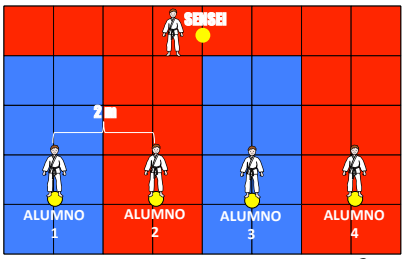
4. Cumplimiento a cabalidad de los puntos generales descritos en Etapa 2.

ETAPA 4. RETORNO AVANZADO

La cuarta y última etapa permitirá abrir nuevos cupos de inscripción como también, la participación en eventos deportivos en lugares abiertos. Corresponderá al Plan Paso a Paso de "Apertura Avanzada" (P.5). Se mantienen los puntos generales mencionados en la Etapa 2 y 3, los cuales deben ser cumplidos con la misma rigurosidad.

1. Sistema de Inscripciones se realizará según mismo sistema de Etapa 3 pto. 1 - 2.

2. Se podrá incorporar 1 alumno adicional a las practicas presenciales habituales, es decir, $8m^2$ por personas con un distanciamiento físico de 2 metros lineales.



* Ejemplo, para un Dojo de $40m^2$

3. A la Etapa 3 pto. 3, se agrega la participación de eventos deportivos en lugares abiertos, con cantidad de participantes que recomienden las autoridades sanitarias y deportivas.

4. Cumplimiento de los puntos generales descritos en Etapa 2 y 3.

RESUMEN: ETAPAS = PLAN PASO PASO

ETAPAS RETORNO SEGURO DOJOS JKA CHILE	PLAN PASO A PASO GOBIERNO DE CHILE
ETAPA 1: ENTRENAMIENTO VIRTUAL	• PASO 1: CUARENTENA • PASO 2: TRANSICIÓN
ETAPA 2: RETORNO GRADUAL	• PASO 3: PREPARACIÓN
ETAPA 3: APERTURA DE INSCRIPCIONES	• PASO 4: APERTURA INICIAL
ETAPA 4: ROTORNO AVANZADO	• PASO 5: APERTURA AVANZADA