



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

A seguito dell'emergenza Covid-19 ed in conformità delle disposizioni degli organi ministeriali e sportivi la Fesik dirama le seguenti raccomandazioni.

Indicazioni per i corsi di Karate ed Arti Marziali

Gestione degli spazi ed organizzazione dell'orario di allenamento

Gli spazi dovranno essere rimodulati nell'ottica del **distanziamento di sicurezza**. Per gli spazi comuni, gli spogliatoi, i servizi igienici, ecc. **va assicurata una turnazione nella fruizione nonché un tempo ridotto di permanenza all'interno degli stessi**, con adeguato distanziamento evidenziato da segnaletica a terra (orizzontale).

Nella gestione dell'entrata e dell'uscita dei soggetti coinvolti, vanno assicurati **orari scaglionati** e, laddove possibile, prevedere una porta di entrata ed una di uscita dedicate.

Al fine di ridurre il rischio di contatto nell'ambiente dove si svolge l'attività sportiva (allenamenti), l'articolazione dell'attività va ridefinita con **orari differenziati** che favoriscano il distanziamento, riducendo il numero di presenze in contemporanea, evitando assembramenti all'entrata e all'uscita con flessibilità di orari.

Misure preventive per l'allenamento

- E' **obbligatorio l'uso della mascherina** all'arrivo al centro sportivo, fino a quando non abbia inizio la pratica sportiva ed immediatamente dopo la conclusione della stessa
- Gli allenamenti devono svolgersi a **porte chiuse**
- Ad ogni persona che entra in palestra dovrà essere rilevata la **temperatura corporea**, impedendo l'accesso all'impianto sportivo in caso di temperatura superiore a 37,5° C. In tal caso il soggetto sarà invitato a rivolgersi al proprio medico e/o Servizio Sanitario di riferimento
- Il **distanziamento di sicurezza deve garantire almeno 2 metri tra gli atleti** durante l'allenamento. Devono essere pertanto garantiti **8 metri quadrati per atleta nel caso di allenamento individuale e 16 metri quadrati nel caso di lavoro in coppia**
- Si raccomanda un numero limitato di coppie per sessione
- Il lavoro a coppia va assicurato a "**coppia fissa**" per tutta la durata della seduta di allenamento

- Le raccomandazioni anti-contagio devono essere visibili, esposte e rese pubbliche
- Le indicazioni igienico-sanitarie abituali devono essere conosciute ed applicate
- Deve essere garantita la disponibilità di igienizzanti e contenitori per i rifiuti
- Deve essere garantita l'igienizzazione del tatami e il cambio d'aria prima della seduta
- Deve essere stabilito un programma di allenamento adattato alle norme sanitarie in vigore
- Deve essere preparata l'attrezzatura necessaria per la sessione in prossimità di ogni postazione e per ogni coppia
- Deve essere predisposto e compilato il “**Registro delle presenze**” da conservare per almeno 14 giorni, sul quale devono essere annotati le coppie degli atleti coinvolti nel contatto, il tecnico, la data e la durata dell'attività
- Si consiglia di predisporre e compilare anche un “**Registro delle pulizie e sanificazioni**” da conservare per almeno 14 giorni, sul quale devono essere annotati la zona, la data, l'orario ed il nome di chi provvede alle pulizie e sanificazioni

Applicazione delle misure preventive all'ingresso del Dojo e durante l'allenamento

Gli atleti dovranno:

- Seguire i percorsi obbligati verso gli spogliatoi o analogo spazio dedicato, nel rispetto della distanza di sicurezza (un collaboratore dovrà accompagnare gli atleti non autonomi)
- Collocarsi in modo opportuno nello spogliatoio (o analogo) in base alle delimitazioni previste dal gestore della struttura per garantire le regole di distanziamento (almeno 1 metro tra ogni occupante)
- Indossare le ciabatte
- Indossare l'abbigliamento tecnico riponendo quanto precedentemente indossato nella propria borsa / zaino / busta sigillata
- Collocare la borsa / zaino / busta sigillata in uno spazio personale dedicato o comunque a portata di mano
- Seguire i percorsi obbligati verso la sala allenamento, lasciando le ciabatte ove indicato, igienizzando mani e piedi con il gel idroalcolico appena prima di salire sul tatami
- Indossare la mascherina durante gli spostamenti nel centro sportivo al di fuori del tatami
- Avere a disposizione gel o prodotti sanitizzanti
- Raggiungere all'inizio della sessione la postazione riservata alla coppia attraverso percorsi obbligati adeguatamente marcati e visibili nel rispetto delle distanze di sicurezza
- Avere a disposizione, se prevista, l'attrezzatura necessaria alla seduta dell'allenamento, in prossimità della postazione di ciascuna copia
- Fare presente che la possibilità di lasciare il tatami prima della fine dell'allenamento sia un'eccezione riservata a casi di urgente e improcrastinabile necessità e che questo vada fatto nel rispetto delle norme di distanziamento, seguendo i percorsi obbligati, igienizzando mani e piedi prima di scendere dal tatami e prima di risalirvi

- Essere informati circa le norme preventive necessarie allo svolgimento dell'allenamento, in particolare quelle relative all'igiene e alle misure di sicurezza "anti covid"

E' dovere del tecnico incaricato:

- Garantire il rispetto delle distanze di sicurezza
- Garantire che tutti gli atleti rispettino le raccomandazioni anti-contagio, le norme di igiene respiratoria e le abituali indicazioni igienico-sanitarie per l'accesso ai tatami
- Limitare il numero di atleti/coppie per sessione (gruppo ridotto, chiuso e stabile)
- Pianificare l'allenamento in conformità alle norme sanitarie in vigore
- Preparare le attrezzature necessarie a ciascuna sessione in prossimità di ogni postazione, prima dell'inizio della seduta, ricordando che l'uso di ogni attrezzo/macchinario è limitato alla sola coppia fissa a cui l'attrezzatura è stata assegnata; garantire che l'accesso ai tatami e l'uscita, agli spogliatoi (o analoghi) avvengano conformemente alle indicazioni previste

In particolare si raccomanda di verificare che gli atleti:

- Seguano sempre i percorsi obbligati e rispettino le distanze di sicurezza negli spazi comuni
- Non giungano all'allenamento indossando il Karategi od altro indumento tradizionale per l'attività preposta o, se questo avviene, abbiano indossato sopra di esso indumenti di copertura durante il viaggio
- Igienizzino mani e piedi con il gel idroalcolico ogni volta che accedono o lasciano i tatami;
- Indossino la mascherina se e quando previsto
- Abbiano a disposizione un "kit sanitario per l'allenamento", per es. composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica, bottiglia d'acqua/borraccia personale, ecc.
- Siano informati circa le norme preventive necessarie allo svolgimento dell'allenamento
- Utilizzino esclusivamente le attrezzature loro assegnate
- Siano sempre in buona salute

Organizzazione dell'orario di allenamento

Si suggerisce di prevedere per ogni sessione:

- Arrivo presso la struttura sportiva da 5 a 10 minuti prima dell'inizio dell'allenamento
- 45-60 minuti di allenamento
- Uscita dalla struttura da 5 a 10 minuti dopo la fine dell'allenamento
- Almeno 15 minuti di intervallo tra la fine di una sessione di allenamento e l'inizio della successiva per evitare a gruppi diversi di incrociarsi

Si raccomanda di garantire che gli eventuali accompagnatori dei soli atleti minorenni lascino la struttura sportiva subito dopo l'espletamento delle verifiche previste all'accesso e non vi facciano ritorno che 5 minuti prima della fine della sessione di allenamento, attendendo all'ingresso nel rispetto delle distanze di sicurezza.

Indicazioni tecniche generali per la conduzione dell'allenamento

Nella conduzione della sessione dell'allenamento si consiglia di:

- Assegnare un'area numerata per atleta/coppia prima dell'inizio allenamento
- Una volta che tutti gli atleti hanno raggiunto il proprio spazio, omettere il saluto in linea secondo il cerimoniale tradizionale, ma eseguire il saluto restando nell'area assegnata a ciascuna coppia; la stessa indicazione vale per il saluto di fine allenamento
- Nella specialità del "**Kumite**": sono consentiti lavori tecnici con l'opponente (Uchikomi), interazioni eseguite con arti superiori ed inferiori, dove la coppia identificata ad inizio sessione, rimarrà tale per tutta la seduta di allenamento, nell'area di 16 metri quadrati
- Nella specialità del "**Kihon**" e "**Kata**" sono consentiti tutti i lavori tecnici individuali di Kihon e di esecuzione del Kata intero, rispettando sempre le distanze di sicurezza, stabilite dalle linee guida; inoltre è consentito l'interazione nello studio del "Bunkai" con un opponente che rimarrà il medesimo per tutta la sessione tecnica
- Individuare una postazione per se stessi, limitando al minimo gli spostamenti sul tatami

Applicazione delle misure di prevenzione al domicilio, in preparazione all'allenamento

A titolo indicativo ma non esaustivo, al fine di riprendere l'attività di allenamento è necessario che l'atleta:

- Non viva in una famiglia con un caso di COVID-19 segnalato da meno di 24 giorni
- Goda di buona salute generale
- Non viva con una persona fragile (es. anziano, paziente con malattia cardiaca o polmonare cronica, immunodeficienza, ecc.)
- Se ha avuto il COVID-19, abbia un certificato medico che ne attesti la guarigione e confermi la possibilità di riprendere l'attività sportiva
- Se ha avuto sintomi sospetti per un'infezione da COVID-19 (febbre, raffreddore, tosse, dispnea, affaticamento, mialgie, ageusia, anosmia, diarrea, ecc.), non presenti sintomi da almeno 14 giorni

Per ulteriori dettagli, si rimanda alle disposizioni dell'Autorità Sanitaria Competente.

In preparazione alla seduta di allenamento è necessario per ogni atleta:

- Mantenere un elevato standard di igiene personale (es. unghie tagliate, corretta igiene personale, abbigliamento pulito, ecc.)
- Assicurare che l'abbigliamento tecnico sia lavato/igienizzato. Si consiglia, a tale proposito, di non indossare l'abbigliamento tecnico al proprio domicilio; se questo fosse inevitabile si raccomanda di indossare una tuta sopra
- Andare in bagno per evitare spostamenti durante la sessione di allenamento

- Preparare un “kit sanitario per l’allenamento” da portare al seguito composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica, ciabatte, bottiglia d'acqua e una scheda con le informazioni di contatto in caso di emergenza durante l’allenamento. Tutto questo dovrà essere collocato all’interno di una borsa/zaino/busta sigillata destinato al solo uso sportivo