



Schweizerischer Karate-Verband
Fédération Suisse de Karaté
Federazione Svizzera di Karate

Swiss Karate
Association

Concetti e misure di sicurezza e igiene per la riapertura degli allenamenti sulla base delle direttive federali e di quelle della Swiss Karate Federation (SKF), Swiss Karate Association (SKA) e del Gruppo Karate Valposchiavo

Sommario

1. Sistema di comunicazione e isolamento in caso di sintomi: chi è ammesso agli allenamenti

Sono ammessi agli allenamenti

Non sono ammessi agli allenamenti

Allievi che durante l'allenamento manifestano malesseri

Disposizioni comportamentali specifiche in presenza di un caso sospetto di covid-19

2. Spazi in palestra in base alle direttive della SKF / SKA

3. Regolamento per responsabilità e compiti per gli istruttori: organo di controllo e regole durante gli allenamenti

4. Concetto di igiene e pulizia

Spogliatoi

Docce

Servizi igienici

Pulizia del dojo

Cibo e bevande

5. Concetto di arrivo, partenza e accesso al dojo / palestra

6. Concetto di comunicazione delle nuove direttive

7. Suddivisione dei gruppi, istruttori e orari allenamento

Suddivisione in gruppi e kumite

Istruttori

Orario allenamento

Allegati

Allegato A: Disposizioni comportamentali specifiche in presenza di un caso sospetto di COVID-19 (CORONAVIRUS)

Allegato C: Regolamento istruttori per gli allenamenti durante il regime COVID 19



Schweizerischer Karate-Verband
Fédération Suisse de Karaté
Federazione Svizzera di Karate

Swiss Karate
Association

1. Sistema di comunicazione e isolamento in caso di sintomi: chi è ammesso agli allenamenti

Sono ammessi agli allenamenti

Gli allievi che non presentano **nessun** sintomo di malattia (no tosse, raffreddore, mal di testa, mal di pancia ecc.).

Non sono ammessi agli allenamenti

Gli allievi **con problemi di salute** "persone a rischio"

Gli allievi che presentano qualsiasi sintomo o malessere prima di arrivare in palestra

I genitori/accompagnatori non sono ammessi in palestra.

Allievi che durante l'allenamento manifestano malesseri

L'allievo che **durante** la lezione di karate **dovesse improvvisamente manifestare malesseri di qualsiasi genere** sarà pregato di lasciare la palestra e di attendere nell'atrio. L'istruttore responsabile presente in sede avviserà immediatamente i genitori della situazione. I genitori dovranno venire a prendere il/la proprio/a figlio/a aspettando all'esterno della palestra.

Disposizioni comportamentali specifiche in presenza di un caso sospetto di covid-19

Le disposizioni descritte **nell'allegato A** sono parte integrante di questo concetto.

2. Spazi in palestra in base alle direttive della SKF / SKA

Ogni atleta dovrà mantenersi a debita distanza dagli altri. L'entrata e l'uscita dalla palestra è regolata in modo che nessun gruppo venga in contatto con altri gruppi di atleti. L'istruttore presente in sede sarà responsabile per il rispetto di queste regole.

3. Regolamento per responsabilità e compiti per gli istruttori: organo di controllo e regole durante gli allenamenti

Gli istruttori ammettono agli allenamenti solo allievi che hanno accettato queste nuove direttive e firmato il rispettivo "modulo di conferma" con l'accettazione del concetto in merito alle nuove direttive di allenamento.

Devono annotare nome, cognome di tutti gli allievi che partecipano agli allenamenti.

Garantiscono una distanza di 10 minuti tra un gruppo e un altro in modo da evitare che gli allievi si incontrino fuori dalla palestra.

Sono responsabili della pulizia dei locali, prima e dopo ogni allenamento e di tutte le norme igieniche previste nel presente concetto.

I dettagli di tutte le responsabilità e compiti degli istruttori sono elencate nell'allegato C che è parte integrante di questo concetto.



Schweizerischer Karate-Verband
Fédération Suisse de Karaté
Federazione Svizzera di Karate

Swiss Karate
Association

4. Concetto di igiene e pulizia

Spogliatoi

- Gli spogliatoi **sono chiusi** e gli atleti devono arrivare in palestra già con il kimono
- Ogni atleta prima di entrare in palestra deve:
 - indossare calze antiscivolo o scarpe da ginnastica
 - avere con sé del **disinfettante e una mascherina**
 - avere un piccolo **zaino** dove metterà le proprie cose (scarpe, calze, disinfettante ecc.)

Docce

Le docce **sono chiuse**

Servizi igienici

Il WC è a disposizione di tutti gli atleti, **prima e dopo l'allenamento**, come pure il lavandino dove potersi lavare e disinfettare le mani prima e dopo l'allenamento.

Pulizia del dojo

Ogni istruttore deve provvedere a pulire il dojo **prima e dopo ogni allenamento** utilizzando il materiale messo a disposizione. Importante sarà pulire **tutte le superfici** che vengono toccate tipo maniglie, porte ecc.

Cibo e bevande

Non è ammesso portare cibo durante gli allenamenti, ma ogni atleta può avere la sua borraccia.

5. Concetto di arrivo, partenza e accesso al dojo / palestra

Arrivo al dojo

- Gli allievi dovranno presentarsi in palestra con il kimono già indossato
- Se accompagnati massimo uno per auto (regola non valida se fratelli)
- Si aspetterà fuori dal dojo il permesso per entrare a distanza
- Sarà compito dell'istruttore aprire e chiudere le porte sia in entrata che in uscita.

Accesso al dojo

- All'interno del dojo ogni singolo allievo deve stare a debita distanza
- L'entrata e l'uscita dal dojo sarà sorvegliata e gestita dall'istruttore presente in palestra.

Uscita dal Dojo

- L'uscita dalla palestra sarà gestita dall'istruttore nel rispetto delle regole e delle distanze
- Tra un gruppo e l'altro ci saranno 10 minuti per dare il tempo all'istruttore di sanificare l'area di allenamento per il prossimo gruppo.



Schweizerischer Karate-Verband
Fédération Suisse de Karaté
Federazione Svizzera di Karate

Swiss Karate
Association

6. Concetto di comunicazione delle nuove direttive

Le nuove direttive saranno comunicate per iscritto a tutti gli allievi che frequentano il nostro dojo. Le informazioni saranno inviate in forma digitale sul gruppo WhatsApp "Karate Valposchiavo" in formato pdf. Ogni atleta dovrà stampare il modulo e confermare apponendovi una firma. In questo modo conferma di aver letto e preso atto delle nuove direttive emesse dal Gruppo Karate Valposchiavo sulla base delle direttive SKA e SKF.

Gli allievi minorenni dovranno far firmare all'autorità parentale il modulo. Ogni genitore è libero di scegliere se accettare o meno queste direttive, tuttavia **senza l'accettazione delle nuove regole comportamentali l'allievo/a non potrà essere ammesso/a agli allenamenti.**

Ogni atleta dovrà consegnare il modulo firmato in forma cartacea o in forma digitale entro il 6 settembre 2020 inviandolo a Laura Micheletti, S. Antonio 12, 7745 Li Curt o via mail o WhatsApp (micheletti@ecomunicare.ch / 078 698 61 68) o Davide Zanolari, Vial di Curtin, 7742 Poschiavo (davide.zanolari@gmail.com / 079 820 48 55).

Le direttive sono vincolanti e rendono ogni allievo responsabile del proprio comportamento e all'obbligo di rispettare le nuove direttive comunicate. Se un/una allievo/a non rispetterà le nuove direttive non sarà più ammesso agli allenamenti.

7. Suddivisione dei gruppi, istruttori e orari allenamento

Suddivisione in gruppi e kumite

I gruppi rimarranno sempre gli stessi: gruppo bambini/e e ragazzi/e dai 7-13 anni, gruppo giovani dai 14-20 anni e dal **1° giugno 2021 gruppo adulti (max 25 persone) con mascherina.**

Dal 20 settembre 2020 vige l'obbligo di portare la mascherina anche durante tutto l'allenamento dai 12 anni in su.

A partire dal 1° giugno 2021 il kumite è di nuovo permesso con mascherina e sempre stessi gruppi di max 4 persone.

Istruttori

Gli istruttori responsabili degli allenamenti in questa fase di emergenza covid-19 sono:

Davide Zanolari	+41 079 820 48 56	davide.zanolari@gmail.com
Laura Micheletti	+41 078 698 61 68	micheletti@ecomunicare.ch

Per qualsiasi domanda o dubbio siete pregati di rivolgervi a uno di loro.

Orario allenamento

Gli orari degli allenamenti per gruppo saranno comunicati a tempo debito sul gruppo WhatsApp.



Schweizerischer Karate-Verband
Fédération Suisse de Karaté
Federazione Svizzera di Karate

Swiss Karate
Association

Allegato A

Disposizioni comportamentali specifiche in presenza di un caso sospetto di COVID-19 (CORONAVIRUS)

Qualora un allievo o accompagnatore inizialmente asintomatico sviluppasse i tipici sintomi legati alla presenza di Coronavirus (febbre, tosse con particolare difficoltà respiratoria), configurandosi dunque come caso sospetto, **INFORMARE SUBITO** il maestro/istruttore presente in sede al momento dell'allenamento. Qui di seguito i recapiti degli istruttori:

Davide Zanolari +41 079 820 48 56
Laura Micheletti +41 078 698 61 68



Gli allievi che **durante** la lezione di karate, sviluppassero i sintomi del COVID-19, dovranno attenersi scrupolosamente ai seguenti comportamenti, al fine di tutelare la propria salute e quella degli allievi e quindi - **mantenendo sempre la distanza interpersonale di 2 metri**:

1. Indossare immediatamente la mascherina e i guanti e far indossare la mascherina e i guanti, che saranno consegnati dall'istruttore, alla persona che presenta i sintomi
2. Far allontanare dai locali eventuali altri utenti o visitatori (non previsti)
3. In caso di sintomi che fanno presupporre difficoltà respiratorie contattare immediatamente il medico.
4. Presidiare il locale fino al sopraggiungere degli organi di soccorso preposti, **evitando azioni/contatti che possano favorire l'eventuale contagio**.
5. In caso di sintomi lievi si inviterà l'allievo ad andare al proprio domicilio e contattare telefonicamente il medico curante o il dipartimento di sanità pubblica territorialmente competente per le azioni del caso.
6. L'allievo che trovandosi a casa manifesta i sintomi del coronavirus deve immediatamente avvisare il proprio istruttore e **non** deve naturalmente presentarsi in palestra. **Se dopo un allenamento** l'allievo presenta i sintomi del virus deve ugualmente informare il proprio istruttore e mettersi in quarantena.
7. **Evitare di assumere comportamenti o diffondere notizie che possano favorire preoccupazioni o addirittura il panico fra il personale presente: mantenere la calma**
8. Qualora si sospettasse di essere venuti a rischio contagio, evitare di recarsi al pronto soccorso e contattare i numeri medici e mettersi in quarantena.

Per tutti gli altri casi di soccorso (sospetto infarto, svenimenti, crisi epilettica, ecc.) non intervenire ma contattare immediatamente il medico.



Schweizerischer Karate-Verband
Fédération Suisse de Karaté
Federazione Svizzera di Karate

Swiss Karate
Association

Allegato C

Regolamento istruttori per gli allenamenti durante il regime COVID 19

Responsabilità

1. Sono responsabili che vengano rispettate le direttive dell'ordinanza COVID emanata dal Governo della Confederazione Svizzera. Questo preclude la lettura delle stesse da parte di tutte le persone che istruiscono in seno al Gruppo Karate Valposchiavo. Prima dell'inizio del primo allenamento.
2. Sono responsabili che vengano rispettate le direttive dell'SKF emanate in tedesco. Questo preclude la lettura delle stesse da parte di tutte le persone che istruiscono in seno al Gruppo Karate Valposchiavo. Chi non è di lingua tedesca si occupa a farselo tradurre. Prima dell'inizio del primo allenamento.
3. Sono responsabili che vengano rispettate le direttive del Gruppo Karate Valposchiavo. Questo preclude la lettura delle stesse da parte di tutte le persone che istruiscono in seno al Gruppo Karate Valposchiavo. Prima dell'inizio del primo allenamento.
4. In particolar modo si occupano della pulizia della palestra, e del controllo delle regole di igiene in base al concetto di igiene e pulizia del Gruppo Karate Valposchiavo. (pulizia mani, disinfettante, distanze ecc.)
5. Si occupano del controllo dell'entrata e uscita degli allievi dal dojo, dell'arrivo e della partenza in base al concetto del Gruppo Karate Valposchiavo
6. Prima e dopo l'allenamento controllano l'entrata e l'uscita degli allievi in base al concetto del Gruppo Karate Valposchiavo.
7. Dal 1° giugno 2021 il kumite è di nuovo permesso sempre negli stessi gruppi di max 4 persone.
8. Nessun genitore ammesso.
9. Si occupano di gestire e informare il proprio gruppo se qualcuno presentasse dei sintomi in base al concetto di isolamento.
10. Leggono e comprendono il documento "Commitments für Dojo-Verantwortliche ab 25. Juni 2020»
11. Annotano Nome, Cognome, email e numero di telefono di tutti gli allievi che entrano
12. Garantiscono una distanza di 10 minuti tra un gruppo e un altro.
13. Ammettono agli allenamenti solo allievi che rispettano le regole covid vigenti.
14. Garantisce che gli allievi rinunciano ai Kiai e a respirazioni troppo accentuate.