



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΑΤΕ
HELLENIC KARATE FEDERATION

Αθήνα, 29/5/2020

Αριθ. Πρωτ. 296

Προς:

Γενικό Γραμματέα Αθλητισμού
Συντονιστή Υγειονομικής Επιστημονικής Επιτροπής
sgoffice@gga.gov.gr

Θέμα: «Προτάσεις ΕΛ.Ο.ΚΑΡΑΤΕ σχετικά με προπονήσεις επαφής»

Αξιότιμε κύριε Γενικό Γραμματέα,

Σε συνέχεια των προτάσεων που υποβάλαμε με το υπ' αριθ. πρωτ. 248/4-5-2020 έγγραφό μας για τα υγειονομικά πρωτόκολλα προπονήσεων στο Καράτε και λαμβάνοντας υπόψη τα μέχρι σήμερα επιδημιολογικά στοιχεία και την πτωτική πορεία της νόσου Covid-19, είναι ανάγκη να προετοιμαστεί το πλαίσιο επανόδου στην αθλητική δραστηριότητα των αθλητών **κάτω των 13 ετών** (ηλικιακές κατηγορίες παιδών-κορασίδων) τα οποία αποτελούν το ενεργό κύτταρο των μελών συλλόγων μας σε συνδυασμό με την **χαλάρωση του περιορισμού του 1 ατόμου ανά 30 τ.μ. σε κλειστές αθλητικές εγκαταστάσεις**.

Λαμβάνοντας επίσης υπόψη ότι από την 1^η Ιουνίου 2020 επαναλειτουργούν τα σχολεία πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και επειδή σύμφωνα με τα μέχρι τώρα δεδομένα τα παιδιά είναι πιθανό να μην διαδραματίζουν αξιοσημείωτο ρόλο στην μετάδοση του ιού ο οποίος έχει καθοδική, πλέον, πορεία στη χώρα μας, **η επάνοδος των αθλητών κάτω των 13 ετών στις προπονήσεις στους συλλόγους μας με όλα τα απαραίτητα μέτρα προφύλαξης και την τήρηση των υγειονομικών πρωτοκόλλων και οδηγιών**, θα μας επιτρέψει εμπεδώνοντας την 2^η φάση όπως την έχουμε περιγράψει στις προτάσεις μας και περιλαμβάνεται στον πίνακα του παραρτήματος να οδηγηθούμε σύντομα και με ασφάλεια στην 3^η φάση και την πλήρη επάνοδο στην αθλητική δραστηριότητα.

Εξειδικεύοντας και συμπληρώνοντας τις προτάσεις μας για προπονήσεις επαφής προς την Υγειονομική Επιτροπή της Γ.Γ.Α. και στα πλαίσια της στενής μας συνεργασίας προτείνουμε:

- Οριοθέτηση του χώρου κίνησης των αθλητών με τη χρήση των στρωμάτων tatami (μπλε/κόκκινο χρώμα) για την τήρηση ασφαλούς απόστασης 2 μέτρων μεταξύ των αθλητών και υπολογισμός του ελάχιστου αριθμού αθλούμενων με βάση τα τετραγωνικά της αθλητικής εγκατάστασης και με ανάπτυξη σύμφωνα με την σκιαγράφιση της προπόνησης στο παράρτημα. Διεξαγωγή προπονήσεων χωρίς θεατές (γονείς, κηδεμόνες κλπ.) σύμφωνα με την άδεια λειτουργίας αθλητικής εγκατάστασης του κάθε συλλόγου μόνο με την παρουσία του προπονητή και του απαραίτητου τεχνικού και διοικητικού προσωπικού του συλλόγου οι οποίοι θα ακολουθούν το σχετικό πρωτόκολλο που θα εκδοθεί για το άθλημα μας καθ' όλη τη διάρκεια της προπόνησης.
- Προπονήσεις σε ολιγομελή τμήματα - μικρότερης χρονικής διάρκειας (40 - 50 λεπτών) για την αύξηση του αριθμού των τμημάτων ανά ημέρα και για την κάλυψη των αναγκών όλων των αθλητών -τριών. Ελάχιστος χρόνος μεταξύ των προπονήσεων είκοσι (20) λεπτά για την αποφυγή συνωστισμού κατά την είσοδο/έξοδο και την προετοιμασία της εγκατάστασης για την επόμενη προπόνηση. Σταθερά κατά το δυνατό τμήματα με απαραίτητη τήρηση του καταλόγου εισερχομένων/εξερχομένων για την ιχνηλάτηση επαφών λόγω Covid-19.

ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΩΝ 133 43 ΑΘΗΝΑ / ANO LIOSIA OLYMPIC CENTER 133 43 ATHENS GREECE

ΤΗΛ./TEL.: (+30) 210 68 13 112 • FAX: (+30) 210 68 13 119 • E-MAIL: info@elok.gr • www.elok.gr



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΑΤΕ HELLENIC KARATE FEDERATION

- Φυσικός αερισμός και καθαρισμός της αθλητικής εγκατάστασης του αθλητικού συλλόγου και των στρωμάτων tatami (αγωνιστικός χώρος) πριν και μετά από κάθε προπόνηση. Να αποφεύγεται η χρήση του A/C και άλλων μέσων αερισμού. Απολύμανση των στρωμάτων tatami με απολυμαντικό σπρέι ή άλλο κατάλληλο διάλυμα.
Αποδυτήρια και ντους κλειστά. Οι αθλητές -τριες θα προσέρχονται στην προπόνηση τους ενδεδυμένοι με το ένδυμα προπόνησης και θα αποχωρούν με αυτό χωρίς να γίνεται χρήση των αποδυτηρίων.
- Εναπόθεση και χρήση των ατομικών προσωπικών ειδών και αντικειμένων από τους αθλητές (σάκος, πετσέτα, νερό, ρούχα και εξοπλισμός προπόνησης) στην ελάχιστη ασφαλή απόσταση. Ενθάρρυνση των αθλητών για την τήρηση των μέτρων προστασίας και της προσωπικής υγιεινής.
- Προετοιμασία και απολύμανση του ατομικού εξοπλισμού πριν την χρήση του (γάντια και προστατευτικά ποδιών) για την προπόνηση στο αγώνισμα Kumite σε ζεύγη από απόσταση και χωρίς επαφή (σκιαμαχία) το οποίο θα αποτελεί το 1/3 του συνολικού χρόνου της προπόνησης.
Το μεγαλύτερο μέρος της προπόνησης δύναται να μην περιλαμβάνει ασκήσεις επαφής, δηλ. να επικεντρωθεί σε προπόνηση Kata (συνδυασμός τεχνικών χωρίς καθόλου επαφή) και προπόνηση Kumite (σκιαμαχία, λακτίσματα χωρίς επαφή).
- Ιδιαίτερα στα παιδιά ηλικίας κάτω των 13 ετών, η προπόνηση για το αγώνισμα Kumite (σε ζεύγη) δεν περιλαμβάνει επαφή, καθώς σύμφωνα με τους κανονισμούς διεξαγωγής του αθλήματος της Διεθνούς Ομοσπονδίας η επαφή (πάντα με τα προστατευτικά γάντια) στην περιοχή του κεφαλιού και του λαιμού στις κατηγορίες αυτές επιφέρει ποινή και συνεπώς η εκμάθηση από τους προπονητές στοχεύει στον απόλυτο έλεγχο των χτυπημάτων από τους αθλητές. Παρακαλούμε, λοιπόν, να ληφθεί υπόψη η ιδιαιτερότητα αυτή στο άθλημα του ΚΑΡΑΤΕ η οποία επιτρέπει την επάνοδο των αθλητών -τριών κάτω των 13 ετών στις προπονήσεις επαφής με τη μεγαλύτερη δυνατή ασφάλεια.
- Δυνατότητα ιατρικού ελέγχου και κλινικής εξέτασης των αθλητών στις εγκαταστάσεις του σωματείου από ειδικό ιατρό σε προκαθορισμένη ημερομηνία πριν την έναρξη των προπονήσεων το οποίο θα βοηθήσει στην δημιουργία συγκεντρωτικού ιατρικού ιστορικού του σωματείου για την αντιμετώπιση πιθανών επιπτώσεων της πανδημίας καθώς και της ιχνηλάτησης επαφών λόγω Covid-19.
- Απαραίτητη προϋπόθεση η τήρηση όλων των μέτρων και οδηγιών ασφαλούς άσκησης σε αθλητικούς χώρους της ειδικής υγειονομικής επιστημονικής επιτροπής της Γ.Γ.Α. και των συστάσεων του ΕΟΔΥ.

Στην κωδικοποίηση των ως άνω προτάσεων συνέβαλαν οι κύριοι : Ιωάννης Κουλουρίδης Πρόεδρος της ΕΛΟΚ και εκπρόσωπός μας στην ειδική Υγειονομική Επιστημονική Επιτροπή και Γεώργιος Γερόλυμπος μέλος της ΕΟΕ - εκπρόσωπος του αθλήματος σε συνεργασία με τον εθνικό ομοσπονδιακό προπονητή κο Ιωάννη Κανέλλη και τον Πρόεδρο της Τεχνικής Επιτροπής κο Μάριο Σιταρά.

Ο Πρόεδρος

Ιωάννης Κουλουρίδης

Με τιμή,



Ο Γεν. Γραμματέας

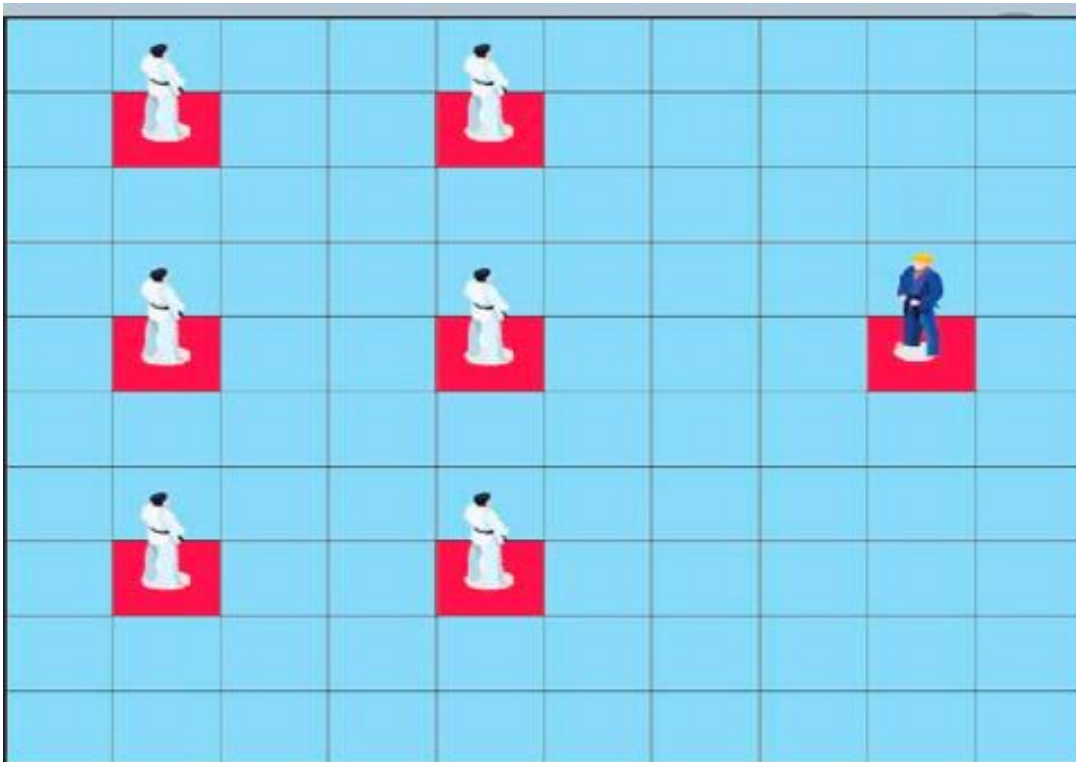
Δημήτριος Μακρής



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΑΤΕ HELLENIC KARATE FEDERATION

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

1. Σκιαγράφιση προπόνησης σε κλειστό χώρο (αθλητικούς συλλόγους)





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΚΑΡΑΤΕ
HELLENIC KARATE FEDERATION

2. Συνοπτικός πίνακας φάσεων επανεκκίνησης προπόνησης στο Καράτε

Φάση 1^η	Φάση 2^η	Φάση 3^η
Προπόνηση Φυσικής Κατάστασης Βασικές Τεχνικές Κίhon (ατομικά χωρίς επαφή και με αποστάσεις)	Προπόνηση Kata (συνδυασμός τεχνικών χωρίς επαφή) Προπόνηση Kumite (σκιαμαχία, λακτίσματα χωρίς επαφή)	Προπόνηση και Αγώνες Kata (ολοκληρωμένα) Kumite (σε ζεύγη με ελεγχόμενη επαφή)
Εξωτερικό χώρο Ολιγομελή τμήματα με τον απαραίτητο ατομικό εξοπλισμό (karategi, παπούτσια) Οριοθέτηση του χώρου κίνησης αθλητών για την τήρηση αποστάσεων	Εσωτερικό χώρο Σύλλογοι με >50 τ.μ. αγωνιστικού χώρου (στρώματα tatami) Ολιγομελή τμήματα με τον απαραίτητο ατομικό εξοπλισμό (karategi, παπούτσια) Οριοθέτηση του χώρου κίνησης αθλητών για την τήρηση αποστάσεων	Εσωτερικό χώρο με χρήση του αγωνιστικού εξοπλισμού
	Αποδυτήρια - Ντους κλειστά Αποφεύγουμε τουαλέτες Χωρίς χρήση A/C	Ελεύθερη χρήση της εγκατάστασης ακολουθώντας του κανόνες υγιεινής
	Χωρίς θεατές (γονείς) Αποφυγή συνωστισμού στην είσοδο με αυστηρή τήρηση προγράμματος προπόνησης	
	Απολύμανση στρωμάτων tatami Αερισμός των χώρων πριν και μετά την προπόνηση	