

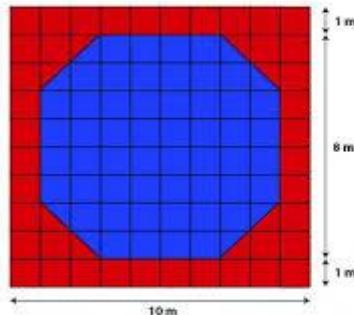


**FEDERACIÓN PUERTORRIQUEÑA DE KARATE Y ARTES MARCIALES
AFINES FEPUKA CORP.**

GUIA – PROTOCOLO DE PRÁCTICA DE LA FEPUKA EN TIEMPOS DE COVID-19

La Federación Puertorriqueña de Karate y Artes Marciales Afines, (FEPUKA) presenta la guía de procedimientos específicos para la práctica del Karate Do en área de entrenamiento en el Albergue Olímpico y Dojos o Clubes federados.

- A- Uso de instalaciones o aéreas deportivas para la práctica del Karate Do nueva fase autorizada por el gobierno de P.R.
- B- Se seguirán las guías del Dpto. de Salud, DRD y OSHA.
 - 1- Se limita el número de personas en área de práctica del deporte.
 - 2- Ya que el área de práctica (tatami) equivale a un área de 10m x 10m, se distribuiría a 5 atletas mas 2 entrenadores en movimiento.



- 3- Con este distanciamiento se estaría dando un espacio de 6 pies entre los participantes y entrenadores como mínimo requerido por las agencias del estado.
- 4- Se mantendrá según estipulado por el Dpto. de Salud y OSHA documentación visible con protocolo a seguir de lavado de manos, uso de desinfectante, distanciamiento social y uso de mascarilla.
- 5- Se limpiarán las áreas utilizadas con desinfectante, agua y jabón una vez hayan abandonado las áreas y previo al uso de estas. Dando un tiempo de 15 minutos para secarse el área.
- 6- Cerrar el área de la fuente de agua.

P.O BOX 1855
AIBONITO PR. 00705

TEL. (787)662-1844 * E-mail: cruzangel52@yahoo.com

MIEMBRO: COMITE OLIMPICO DE PUERTO RICO, COPUR – WORLD KARATE FEDERATION, WKF



**FEDERACIÓN PUERTORRIQUEÑA DE KARATE Y ARTES MARCIALES
AFINES FEPUKA CORP.**

Consideraciones para atletas, entrenadores y participantes incluyendo padres.

- 1- Los atletas y entrenadores deberán venir vestidos desde sus casas o cambiarse en sus vehículos. No se permitirán bultos, mochilas en el área de práctica.
- 2- No se permitirá el uso de los baños para cambiarse de ropa. SOLO se podrá utilizar para necesidades biológicas.
- 3- Se deberá proveer agua, jabón o desinfectante (hand sanitizer) para lavarse las manos al entrar y salir de estos. El baño será desinfectado una vez sea utilizado.
- 4- Se prohibirá la entrada al recinto de práctica de toda persona que presente síntomas como fiebre, dolor de garganta, dolor del cuerpo y cabeza, diarreas, dificultad para respirar, perdida de olfato o gusto.
- 5- Se le tomara la temperatura a toda persona que ingrese al local o área de entrenamiento y se llevará una bitácora de temperatura. De presentar 38grados C o 101 grados F se le solicitará que abandone el área y se le pedirá asistir a un médico para su evaluación.
- 6- Antes de ingresar al local o área de entrenamiento se le proporcionara gel o desinfectante para sus manos sin distinción de persona.
- 7- Todo atleta y entrenador deberá traer su toalla, agua, bebida energética y merienda. NO se permitirá compartir ninguna de estas.
- 8- Se mantendrá registro de cada persona que ingrese al local con la hora de entrada y salida.
- 9- En esta etapa solo se permitirá la práctica de entrenamiento general y específico. Así como sombras, desplazamientos, katas sin abandonar su área asignada. NO se permitirá el contacto físico.
- 10- Todo atleta debe traer su equipo personal de práctica. Este NO podrá ser compartido con otro atleta.
- 11- Una vez finalizada la práctica deberán abandonar el área tan pronto sea posible.
- 12- Los padres, acompañantes, visitantes tendrán que esperar fuera del área de entrenamiento, no se permitirán grupos de más de 10 personas en áreas circundantes. Se exige el uso de mascarillas y distanciamiento según orden administrativa.

P.O BOX 1855
AIBONITO PR. 00705

TEL. (787)662-1844 * E-mail: cruzangel52@yahoo.com

MIEMBRO: COMITE OLIMPICO DE PUERTO RICO, COPUR – WORLD KARATE FEDERATION, WKF



**FEDERACIÓN PUERTORRIQUEÑA DE KARATE Y ARTES MARCIALES
AFINES FEPUKA CORP.**

- 13- DE HABER UNA VIOLACION A LAS REGLAS O CUALQUIER OTRA QUE SE REQUIERA DEL DPTO. DE SALUD, DRD, OSHA SE LE PEDIRA ABANDONE EL AREA DE ENTRENAMIENTO Y SE PODRA PEDIR UNA SANCION POR LA FEPUKA.

Protocolo de los Dojos, Clubes y Organizaciones Federadas.

- 1- Todos los Dojos, Centros de Formación, Clubes y Organizaciones federadas deben aplicar estas normas y todas aquellas exigidas por el gobierno y sus dependencias.
- 2- La FEPUKA les comunicara y le hará conocimiento de estas normas.
- 3- Se estará notificando cuales cumplen con estos protocolos en nuestras páginas sociales federativas.

P.O BOX 1855
AIBONITO PR. 00705

TEL. (787)662-1844 * E-mail: cruzangel52@yahoo.com

MIEMBRO: COMITE OLIMPICO DE PUERTO RICO, COPUR – WORLD KARATE FEDERATION, WKF



**FEDERACIÓN PUERTORRIQUEÑA DE KARATE Y ARTES MARCIALES
AFINES FEPUKA CORP.**

CUESTIONARIO DE SALUD

PRACTICANTE

Nombre:.....

Dojo, Club o Centro de Formación:.....

Fecha, hora de entrenamiento:.....

Entrenador / Técnico.....

Consentimiento del padre o encargado:.....

PRACTICANTE, ENTRENADOR, PERSONAL TÉCNICO

- | | | |
|---|----------|----------|
| 1- Temperatura de 38grados C o más..... | SI _____ | NO _____ |
| 2- Dolor de garganta..... | SI _____ | NO _____ |
| 3- Dificultad para respirar..... | SI _____ | NO _____ |
| 4- Vómitos o diarreas..... | SI _____ | NO _____ |
| 5- Dolor del cuerpo, muscular..... | SI _____ | NO _____ |
| 6- Perdida de olfato o gusto..... | SI _____ | NO _____ |
| 7- Has estado tu o miembro familiar en contacto con
persona diagnosticada con COVID-19 | SI _____ | NO _____ |
| 8- Alguien en tu hogar a estado en aislamiento por
COVID-19..... | SI _____ | NO _____ |

De contestar SI a la preguntas 7 y 8 deberá proveer una prueba de COVID-19 pero negativa de los últimos 14 días.

**Este cuestionario de salud es requisito para atletas, entrenadores y personal
técnico de la FEPUKA.**

P.O BOX 1855
AIBONITO PR.00705

TEL. (787)662-1844 * E-mail: cruzangel52@yahoo.com

MIEMBRO: COMITE OLIMPICO DE PUERTO RICO, COPUR – WORLD KARATE FEDERATION, WKF



**FEDERACIÓN PUERTORRIQUEÑA DE KARATE Y ARTES MARCIALES
AFINES FEPUKA CORP.**

P.O BOX 1855
AIBONITO PR. 00705

TEL. (787)662-1844 * E-mail: cruzangel52@yahoo.com

MIEMBRO: COMITE OLIMPICO DE PUERTO RICO, COPUR – WORLD KARATE FEDERATION, WKF