

ASD SHOREI KAN KARATE PERUGIA - PALESTRA COMUNALE KENNEDY

LINEE GUIDA PER LO SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITA' SPORTIVA IN SICUREZZA

COMPILARE E INVIARE L'AUTOCERTIFICAZIONE PER L'INGRESSO IN PALESTRA tramite mail o whatsapp:

info@artimarzialiperugia.it whatsapp: 339 7150640

- 1) SI ENTRA NELLA STRUTTURA **DOTATI DI MASCHERINA** 5 MINUTI PRIMA DELL'ORARIO STABILITO PER LA LEZIONE. L'entrata è consentita solamente dall'**INGRESSO PRINCIPALE**. Si può entrare solo se in regola con l'AUTOCERTIFICAZIONE
- 2) **Disinfettare** le mani con l'apposito gel antiseptico collocato all'ingresso e nel corridoio oppure lavare accuratamente le mani con il sapone collocato negli spogliatoi.
- 3) E' consigliato venire in palestra **GIA' CAMBIATI** dal momento che lo spazio utilizzabile negli spogliatoi è ridotto, se ciò non fosse possibile, ci si potrà cambiare negli spogliatoi ma rispettando il distanziamento di 1 metro, in ogni caso **non si potrà lasciare nessun indumento o oggetto negli spogliatoi** ma tutto andrà riposto nella propria borsa che verrà portata nella sala di allenamento.
- 4) Momentaneamente non sarà possibile utilizzare le docce e la sala pesi.
- 5) **All'interno della struttura SI DEVE SEMPRE Mantenere il distanziamento sociale minimo di 1 metro.**
- 6) Possono accedere nei locali della palestra Kennedy esclusivamente gli **atleti** che si dovranno allenare, gli **accompagnatori** (1 per atleta minore) , gli **allenatori** (quest'ultimi sempre dotati di **MASCHERINA**). Gli accompagnatori o i genitori (1 per bambino/a o ragazzo/a) dotati di mascherina potranno aspettare all'interno della struttura sempre rispettando il distanziamento minimo di 1 metro.
- 7) Ogni atleta ha a disposizione 8mq. Sono possibili gli allenamenti in COPPIA, per ogni coppia si avranno a disposizione 16 mq. Le coppie dovranno rimanere fisse per ogni lezione.
- 8) **NO ASSEMBRAMENTI**
- 9) **NON è possibile:**
 - a) Assistere alle lezioni.
 - b) Consumare cibi o bevande all'interno delle sale di allenamento, è permesso solo nello spazio antistante il bar.
 - c) Festeggiare compleanni o altre ricorrenze.
 - d) Invitare agli allenamenti atleti provenienti da altre sedi.
 - e) Lasciare oggetti, borse o vestiti negli spogliatoi.
 - f) Radunarsi in gruppi senza mascherina e senza il necessario distanziamento.
- 10) Durante gli allenamenti, se possibile, le finestre e le porte della sala arti marziali rimarranno aperte per permettere il ricambio dell'aria, ad ogni fine turno la sala verrà disinfettata.