

## ASD SHOREI KAN KARATE PERUGIA - PALESTRA COMUNALE KENNEDY

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

Redatte ai sensi del Decreto Legge 18 maggio 2021 n° 65

[info@artimarzialiperugia.it](mailto: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) Si potrà entrare nella struttura solo se in regola con la prenotazione e fino al numero massimo consentito per l'utilizzo dello spazio utilizzato (Palestra Arti Marziali massimo N° 20 partecipanti, sala grande massimo n°60 partecipanti)
- 3) Un nostro responsabile provvederà **OBBLIGATORIAMENTE** a rilevare la temperatura a tutti i soci e accompagnatori, che giornalmente frequenteranno i corsi, impedendo l'entrata in caso di temperatura superiore a 37,5° C.
- 4) **E' OBBLIGATORIO, per tutti i soci** ed eventuali accompagnatori, essere consapevoli che ogni volta che vorranno frequentare o entrare in palestra non potranno accedere se risulterà una temperatura superiore ai 37,5°C e se negli ultimi 15 giorni sono stati a contatto con persone in quarantena oppure con diagnosi sospetta o confermata di infezione da coronavirus (COVID 19), inoltre non potranno accedere nella struttura in presenza, anche di uno solo, dei seguenti sintomi: Febbre, tosse secca, respiro affannoso/difficoltà respiratoria, alterazione del gusto/olfatto, dolori muscolari diffusi, mal di testa, raffreddore (naso chiuso e/o naso che cola)n mal di gola, congiuntivite, diarrea, vomito. Si ricorda tutti i fruitori della struttura devono essere consapevoli delle responsabilità penali, nel caso di dichiarazioni mendaci di cui all'Art. 76 del D.P.R.28 dicembre 2000 n° 445.
- 5) **E' OBBLIGATORIO 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.
- 6) **E' necessario** venire in palestra **GIA' CAMBIATI** dal momento che lo spazio utilizzabile negli spogliatoi è ridotto, se ciò non fosse possibile, ci si potrà cambiare ma rispettando il distanziamento di 1 metro, in ogni caso **non si potrà lasciare nessun indumento o oggetto negli spogliatoi** e nei luoghi comuni, tutto l'abbigliamento comprese le ciabatte , dopo l'utilizzo, dovrà essere riposto nella propria borsa, che verrà portata nella sala di allenamento, inoltre, tutti i fruitori dovranno essere muniti di buste sigillanti per la raccolta di rifiuti potenzialmente infetti ( fazzoletti di carta, mascherine, ecc)che dovranno essere gettati negli appositi cestini.

- 7) Momentaneamente non sarà possibile utilizzare la sala pesi.
- 8) **All'interno della struttura SI DEVE SEMPRE Mantenere il distanziamento sociale minimo di 1 metro.**
- 9) 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.
- 10) Ogni atleta ha a disposizione 8mq. Durante gli allenamenti è necessario mantenere la distanza minima di 2 metri.
- 11) **NO ASSEMBRAMENTI**
- 12) **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) Toccare oggetti e segnaletica fissa.
  - g) Scambiare con altri atleti oggetti come borracce, smartphone, tablet, ecc
  - h) Radunarsi in gruppi senza mascherina e senza il necessario distanziamento.
- 12) 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.
- 13) Tutti coloro che praticano un'attività sportiva hanno l'obbligo di disinfettare i propri effetti personali e di non condividerli con altri compagni.
- 14) Per tutto ciò che non è elencato in queste linee guida si rimanda a quanto previsto dalle Federazioni o Enti di Promozione Sportiva di appartenenza