

ASD SHOREI KAN KARATE PERUGIA - PALESTRA COMUNALE KENNEDY

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

Redatte ai sensi dei Decreti Legge 18 maggio 2021 n° 65 e 06 agosto 2021 n° 111

info@artimarzialiperugia.it whatsapp e telegram 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 e dopo la verifica del GREEN PASS (non necessario per gli under 12) da parte di un nostro collaboratore.
- 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) 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 dividerli 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