



PROTOCOLLO COVID-19



Valido dal 28 Settembre 2020 fino a nuove eventuali disposizioni.

Gruppo Kick Boxing Kick Jutsu Martial Arts, Assago – Polisportiva Sport School ASD

Alla luce dell'attuale stato di emergenza e della risalita della curva epidemiologica del Covid-19, qui di seguito le linee guida rivolte ad atleti e staff riguardanti la ripresa delle attività sportive in palestra a partire da Lunedì 28 Settembre, salvo ulteriori ed eventuali variazioni emanate dal Consiglio dei Ministri – Ufficio per lo Sport.

Modalità di ingresso agli impianti

- È possibile l'accesso negli impianti 5 minuti prima dell'inizio del corso.
- È consentito l'uso degli spogliatoi **SOLO** per cambiarsi e **NON È POSSIBILE FARE LA DOCCIA**.
- Per l'utilizzo della toilette possono essere utilizzati i bagni degli spogliatoi, rispettando il numero di 2 persone per volta.
- **È VIETATO** lasciare materiale in spogliatoio. Scarpe, eventuali abiti ed effetti personali dovranno essere sistemati in una borsa/zaino e posizionati ai lati della palestra.
- Invitiamo cortesemente ad uscire dall'impianto in tempi brevi; non sarà possibile sostare né fare assembramenti di alcun tipo.
- In nessun impianto è consentito l'accesso a persone diverse da soci iscritti e staff. **È FATTO OBBLIGO DI INDOSSARE LA MASCHERINA NELLE AREE COMUNI E NEGLI SPOGLIATOI.**
- Il partecipante al corso o il genitore del minore che frequenta il corso dovrà verificare il proprio stato di salute o quello del minore tramite la misurazione della temperatura ($TC < 37.5^{\circ}C$), **prima di recarsi all'impianto sportivo** per svolgere il corso.

Regolamento generale

- Raggiungere **possibilmente** la palestra già cambiati;
- Utilizzare proprio gel igienizzante;
- Indossare la mascherina se non impegnati in attività motoria;
- Utilizzare calze antiscivolo esclusivamente per la palestra. Il corso potrà essere svolto a piedi nudi a patto che avvenga l'igienizzazione di mani e piedi prima dell'inizio della lezione e al termine della lezione stessa.
- Le scarpe da esterno dovranno essere riposte in uno zaino/borsa, così come eventuali abiti o effetti personali e sistemati ai lati della palestra;
- Evitare assembramenti prima e dopo la lezione;
- Utilizzare borraccia personale o bottiglietta;
- Utilizzare attrezzatura ad uso personale esclusivo;
- Compilare **autodichiarazione** fornita dalla Polisportiva da consegnare prima dell'inizio dei corsi e che avrà validità per 14 giorni, a meno di variazioni di quanto dichiarato, che, nel caso, richiede immediata comunicazione all'associazione di riferimento;
- In entrata, ogni bambino dovrà essere accompagnato da un solo adulto munito di mascherina;
- Non sarà possibile per i genitori/accompagnatori sostare nei locali/salone/corridoio interni all'impianto sportivo durante lo svolgimento della lezione;
- Invitiamo i partecipanti ai nostri corsi a non recarsi alla lezione anche in caso di presenza in famiglia di persone con sintomi influenzali.

È inoltre richiesto agli utenti:

- La consapevolezza e l'accettazione del fatto di non poter accedere né di poter permanere all'interno degli impianti sportivi se fossero presenti sintomi influenzali, febbre, tosse o raffreddore, o se provenienti da zone a rischio o se avuti contatti con persone positive al virus nei 14 giorni precedenti.

- L'obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di febbre o altri sintomi influenzali e di contattare il proprio medico di famiglia.
- L'impegno a rispettare tutte le disposizioni delle Autorità nell'accedere agli impianti sportivi (in particolare, osservare le regole di igiene personale e delle mani).
- Mantenimento della distanza interpersonale.
- Comunicare la data in cui l'atleta abbia fatto volontariamente un tampone o un test sierologico e/o altre informazioni sanitarie utili.

L'organizzazione sportiva, tramite il servizio fornito dal Comune di Assago, assicura la pulizia, la disinfezione e la sanificazione periodica di ogni locale (palestra, ambienti e aree comuni, ecc.) e di ogni eventuale attrezzatura sportiva utilizzata.

Modalità di svolgimento delle lezioni

Le misure governative tese al contenimento della diffusione e al contagio del covid-19 emanate nella "Linee-Guida per attività sportiva di base e l'attività motoria in genere" e del "Protocollo per l'allenamento FIKBMS" permette la ripresa degli allenamenti degli sport da contatto e in particolare delle nostre attività di tipo agonistico. Il presente protocollo tiene conto delle Linee Guida approvate il 25 giugno 2020 dalla Conferenza delle Regioni e Province autonome e delle indicazioni del DPCM emanato il 7 agosto 2020 e del successivo 7 settembre 2020.

Prima recarti in palestra

- Pulisci e detergi con soluzioni a base alcolica tutta la tua attrezzatura (guantoni, caschetto, parastinchi...) e riponila in una borsa o in uno spazio della borsa dedicato che userai solo per l'attrezzatura;
- Lava, almeno, mani e piedi. Poi disinfettali con il tuo personale gel igienizzante all'arrivo in palestra.

Quando ti alleni singolarmente

- Durante lo svolgimento dell'attività sportiva, l'atleta e l'istruttore **NON DEVONO** indossare la mascherina se viene mantenuta la distanza di almeno 2 mt;
- Rispetta lo spazio di allenamento 2x2mt a te assegnato e mantieni la distanza interpersonale;
- Evita di toccarti il volto, la bocca e gli occhi;
- Utilizza esclusivamente il tuo materiale tecnico, non dividerlo;
- Disinfetta frequentemente le mani (anche altre parti del corpo che possano essere a contatto diretto con altri in allenamento);
- Utilizza un paio calze antiscivolo esclusivamente per allenarti e lavale di volta in volta, così come gli altri abiti che usi durante l'allenamento. Alternativamente il corso potrà essere svolto a piedi nudi a patto che avvenga l'igienizzazione di mani e piedi prima dell'inizio della lezione e al termine della lezione stessa;
- Usa sacchetti personali per gli indumenti da cambiare e non poggiarli su panche e/o spazi comuni. Usa uno spazio della borsa (o una borsa diversa) dedicato ad indumenti e scarpe, non farli entrare in contatto con l'attrezzatura;
- Riponi e chiudi in buste eventuali rifiuti prodotti (fazzolettini ecc.).

Quando ti alleni con un compagno\o

- Disinfetta le mani, gambe e i piedi prima di fare sparring;
- Utilizza esclusivamente la tua attrezzatura (guantoni, caschetto, paratibie etc...) preventivamente pulita e disinfettata;
- **Il partner deve essere fisso per almeno una settimana.** I nomi della coppia di allenamento, a cura del responsabile della struttura sportiva, sono inseriti nel registro delle attività della palestra;
- A fine allenamento disinfetta l'attrezzatura con una soluzione alcolica prima di riporla nella borsa, perciò **porta sempre con te della soluzione alcolica e della carta assorbente/fazzoletti monouso.**