



LINEE GUIDA PER LA RIPRESA DEI CORSI DI KARATE IN PALESTRA (SETTEMBRE 2020)

SOMMARIO

INTRODUZIONE	2
GIORNI ED ORARI DEI CORSI SETTEMBRE 2020	3
CORSI DI KARATE (SAN MAURO).....	3
PARTECIPANTI, SUDDIVISIONE GRUPPI E DEFINIZIONI COPPIE	3
PARTECIPANTI E GRUPPI.....	3
DEFINIZIONI COPPIE PER KUMITE.....	3
INDICAZIONI GENERALI.....	4
ACCESSO PER GENITORI E ACCOMPAGNATORI	4
DOCUMENTI NECESSARI	4
SEGRETERIA	4
COME PREPARARSI A CASA PRIMA DELL'ALLENAMENTO	4
COME SI ENTRA IN PALESTRA	5
COME CI SI ALLENA	5
COSA FARE A CASA DOPO L'ALLENAMENTO	5



INTRODUZIONE

Ben ritrovati!

Nella pausa estiva siamo rimasti aggiornati sull'evolversi della situazione. Siamo rimasti in contatto con direzioni scolastiche, amministrazioni comunali e i gestori delle palestre. Al momento, a parte qualche ultima conferma che stiamo aspettando, abbiamo il benestare da parte di tutti per ritornare ad utilizzare le palestre.

Abbiamo definito questo regolamento, sulla base delle linee guida del Coni e delle Federazioni Sportive di Karate, per poter mettere in pratica un programma di allenamento efficace dal punto di vista sportivo e sicuro nel rispetto delle normative anti-Covid.

In questo regolamento, riassumendo in breve, troverete ancora l'obbligo di mascherine nei momenti in cui non ci si allena, il distanziamento di 4m² fra gli atleti, il divieto di ingresso a pubblico e accompagnatori, ecc... Ci saranno anche piccoli accorgimenti sul modo di utilizzare spogliatoi e come entrare e uscire dalla palestra per evitare assembramenti e incroci fra i gruppi.

Da settembre sarà possibile allenarsi in coppia con i dovuti accorgimenti che troverete nelle nostre "Linee Guida".

Come fare per ripartire?

1. Date la preadesione alle lezioni su questo [LINK](#), ci servirà per dividere i gruppi e definire le coppie a settembre. Entro il 30 agosto.
2. Leggete attentamente queste **LINEE GUIDA**, troverete tutte le informazioni per gli atleti.
3. Leggete il **MANUALE OPERATIVO**, qui ci sono le stesse note delle "Linee Guida" più altre informazioni per il personale, check list, allegati, ecc... Chi ha già letto il Manuale di Maggio 2020, può limitarsi a leggere le informazioni aggiunte, evidenziate in giallo.
4. Verificate la scadenza del vostro **CERTIFICATO MEDICO** o libretto del pediatra e, nel caso, aggiornatelo.
5. Compilate l'**AUTOCERTIFICAZIONE** e consegnatela in segreteria alla prima lezione, dovrete poi farlo ogni due settimane.
6. Se l'avete richiesto, portate il **VOUCHER** in palestra oppure utilizzatelo tramite bonifico bancario seguendo le indicazioni ricevute via mail.
7. Ricordiamo che per usufruire delle **DETRAZIONI** fiscali per minori è necessario il pagamento tramite bonifico.

A questo punto vi aspettiamo tutti in palestra, venite tranquilli e con l'entusiasmo di sempre. Noi siamo pronti per allenarvi al massimo e salvaguardare la vostra salute!



Informazioni utili per la riapertura dei corsi di karate in palestra, 25-08-2020

GIORNI ED ORARI DEI CORSI SETTEMBRE 2020

CORSI DI KARATE (SAN MAURO)

Tutti i gruppi (San Mauro, San Vito e Sant'Angelo) inizieranno tutti assieme a San Mauro per poi proseguire ad ottobre dividendoci nelle tre sedi come gli scorsi anni.

Prima lezione: Martedì 8 settembre.

- Martedì e giovedì
 - o 18:30 – 19:30 Bambini e adulti da cintura bianca a blu (cinture blu sotto i 14 anni)
 - o 19:30 – 20:30 Ragazzi e adulti da cintura blu a nera (cinture blu sopra i 14 anni)
- Costi
 - o Mensile: 50 € iscrizione + 45 € un mese
 - o Trimestrale: 50 € iscrizione + 120 € tre mesi
 - o Annuale: 350 € (iscrizione inclusa)

PARTECIPANTI, SUDDIVISIONE GRUPPI E DEFINIZIONI COPPIE

PARTECIPANTI E GRUPPI

Verranno definiti i gruppi di lavoro quando riceveremo le preadesioni.

DEFINIZIONI COPPIE PER KUMITE

Da agosto è possibile l'allenamento in coppia a contatto, purché le coppie siano il più possibile fisse per contenere le possibilità di contagio.

Verranno definite le coppie per il kumite (che dovranno perdurare per tutto il mese di settembre) quando riceveremo le preadesioni.



INDICAZIONI GENERALI

ACCESSO PER GENITORI E ACCOMPAGNATORI

Ai genitori, accompagnatori, visitatori è fatto divieto:

- di presenza all'interno dell'area di allenamento e negli spogliatoi;
- di posteggio di cicli, passeggini, monopattini o quanto altro possa essere di intralcio al lay-out stabilito;
- di transito nelle aree non autorizzate;
- di sosta al di fuori del cancello di recinzione qualora questo portasse al rischio di assembramento;

Ai genitori, accompagnatori, visitatori è consentita la presenza presso la segreteria ad una sola persona alla volta, per lo stretto tempo necessario a espletare le operazioni di informazioni, iscrizioni e pagamenti. Nei luoghi chiusi è obbligatorio l'uso della mascherina.

DOCUMENTI NECESSARI

- copia compilata e firmata dell'AUTOCERTIFICAZIONE, consigliamo di stamparla e compilarla da casa; l'autocertificazione va ricompilata e riconsegnata ogni 14 giorni. Avremo delle copie anche in segreteria.;
- copia del Libretto del pediatra o Certificato agonistico / non agonistico se scaduto;
- eventuale voucher per chi ne ha fatto richiesta.

SEGRETERIA

- Sarà disponibile una persona in palestra che si occuperà della segreteria, l'area destinata alla segreteria sarà in prossimità dell'ingresso della struttura e lontano dall'area di allenamento
- Chiediamo gentilmente di presentarsi uno alla volta utilizzando la mascherina e mantenendo la distanza di sicurezza di almeno 2 metri.

COME PREPARARSI A CASA PRIMA DELL'ALLENAMENTO

A titolo indicativo ma non esaustivo, al fine di riprendere l'attività di allenamento è necessario che l'atleta:

- non viva in una famiglia con un caso di COVID-19 segnalato da meno di 24 giorni;
- goda di buona salute generale;
- se ha avuto il COVID-19, abbia un certificato medico che ne attesti la guarigione e confermi la possibilità di riprendere l'attività sportiva;
- se ha avuto sintomi sospetti per un'infezione da COVID-19 (febbre, raffreddore, tosse, dispnea, affaticamento, mialgie, ageusia, anosmia, diarrea, ecc.), non presenti sintomi da almeno 14 giorni. Per ulteriori dettagli, si rimanda alle disposizioni dell'Autorità Sanitaria Competente.

In preparazione alla seduta di allenamento è necessario per ogni atleta:

- mantenere un elevato standard di igiene personale (es. unghie tagliate, abbigliamento pulito, ecc.);
- assicurare che l'abbigliamento tecnico sia lavato/igienizzato. Si consiglia, a tale proposito, di non indossare l'abbigliamento tecnico al proprio domicilio; se questo fosse inevitabile si raccomanda di indossare una tuta sopra;
- andare in bagno prima per evitare spostamenti durante la sessione di allenamento;
- preparare un "kit sanitario per l'allenamento" da portare al seguito composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, ciabatte, bottiglia d'acqua. Tutto questo dovrà essere collocato all'interno di una borsa/zaino/busta sigillata destinato al solo uso sportivo.



COME SI ENTRA IN PALESTRA

Accedendo al Dojo / area di allenamento, appena prima e durante l'allenamento è necessario:

- prima di accedere alla struttura verrà rilevata la temperatura corporea per mezzo di termoscanner;
- è obbligatorio l'uso della mascherina all'arrivo al centro sportivo, fino a quando non abbia inizio la pratica sportiva e, altresì, immediatamente dopo la conclusione della stessa;
- seguire sempre i percorsi obbligati nel rispetto della distanza di sicurezza;
- rispettare le distanze di sicurezza e minimizzare i tempi di permanenza negli spazi comuni, negli spogliatoi, nei bagni, ecc.;
- non lasciare nulla nello spogliatoio, riporre indumenti, giacchetti e scarpe nel proprio zaino e portarli all'interno dell'area di allenamento
- dallo spogliatoio all'ingresso dell'area di allenamento si accede con le ciabatte (non a piedi nudi),
- all'ingresso dell'area di allenamento igienizzare mani e piedi con il gel idroalcolico ogni volta che si entra o si esce;
- le ciabatte e gli zaini andranno riposti negli spazi indicati a distanza di 1 metro l'uno dall'altro; la mascherina verrà riposta all'interno dello zaino;
- tenere a bordo area di allenamento un "kit sanitario per l'allenamento", composto da eventuale mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, bottiglia d'acqua/borraccia personale, ecc.;
- gli atleti aspetteranno in una apposita "zona di attesa" l'uscita del gruppo precedente, questo per evitare che gruppi diversi si incrocino in entrata ed uscita;
- non allontanarsi dal posto assegnato se non con il permesso dell'insegnante;
- essere a conoscenza e rispettare in modo rigoroso le raccomandazioni anti-contagio e le norme di igiene respiratoria.

COME CI SI ALLENA

- l'allenamento si farà sia nella modalità individuale che in coppia
- nell'allenamento individuale ogni atleta avrà un posto assegnato (contrassegnato con un segnaposto per i più piccoli) ed avrà uno spazio di 4m² (2 metri di distanza fra ogni atleta)
- nell'allenamento in coppia verranno stabilite coppie fisse, che si alleneranno assieme per un mese. Ogni coppia avrà a disposizione uno spazio di 16 m².
- Le protezioni personali (guantini e paradenti) verranno lasciati negli zaini e presi all'occorrenza.

COSA FARE A CASA DOPO L'ALLENAMENTO

Rientrati al proprio domicilio dopo la seduta di allenamento è necessario:

- effettuare la doccia se non è stata effettuata presso la struttura sportiva;
- lavare immediatamente l'abbigliamento tecnico in lavatrice;
- lavare e disinfettare il materiale utilizzato per l'allenamento (ciabatte, borracce, ecc.);
- provvedere a rifornire il proprio "kit sanitario per l'allenamento" (es. gel idroalcolico, fazzoletti, mascherina, ecc.).

Leggere attentamente ogni punto del presente documento e leggere anche il "**Manuale operativo per l'esercizio fisico e lo sport in emergenza Covid-19**" per informazioni più dettagliate.