



## LINEE GUIDA KARATE

- L'INGRESSO ALL'IMPIANTO È RISERVATO SOLO ALL'UTENTE, eventuali accompagnatori devono rimanere al di fuori senza generare assembramenti;
- POSSONO PRENDERE PARTE ALLE LEZIONI TUTTI GLI UTENTI CHE SONO IN POSSESSO DEI SEGUENTI REQUISITI:
  - Certificato medico sportivo valido,
  - essere in regola con il pagamento della quota.

Si ricorda che al primo sintomo di raffreddamento (raffreddore, febbre, tosse o difficoltà respiratorie) l'utente non potrà prendere parte alle lezioni fino alla completa guarigione. Inoltre alla prima lezione l'utente dovrà consegnare al proprio insegnante l'autocertificazione compilata.

- OGNI UTENTE DOVRÀ INDOSSARE LA MASCHERINA PER TUTTA LA PERMANENZA NELLA STRUTTURA. POTRÀ TOGLIERLA, riponendola accuratamente all'interno di un sacchetto o gettandola negli appositi cestini, SOLO DURANTE LO SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ, per poi RIMETTERLA una volta terminata;
- OGNI ISTRUTTORE DEVE ACCOMPAGNARE IL SUO GRUPPO, sia in fase di entrata che di uscita, assicurandosi, in caso di minori, che ogni bambino raggiunga il genitore all'uscita;
- L'INGRESSO AVVERRÀ TRAMITE LA RAMPA ESTERNA adiacente al panificio;
- È COMPITO DELL'ISTRUTTORE GARANTIRE L'ACCESSO IN SICUREZZA DEL GRUPPO:
  - far mantenere la distanza minima consentita di 1 metro,
  - misurare la temperatura (se superiore a 37,5° C non sarà permesso l'accesso),
  - controllare che ognuno indossi correttamente la mascherina protettiva,
  - controllare che ognuno abbia con sé l'autodichiarazione del proprio stato di salute;
- L'ISTRUTTORE DURANTE TUTTA LA DURATA DELLA LEZIONE DOVRÀ TENERE LA MASCHERINA e mantenere le opportune distanze dai suoi allievi;
- È ASSOLUTAMENTE VIETATO IL CONTATTO FISICO;
- SE SI ADOPERA ATTREZZATURA DELLA STRUTTURA, È NECESSARIO SANIFICARLA AD OGNI UTILIZZO, L'ISTRUTTORE DEVE VERIFICARE CHE GLI UTENTI EFFETTUINO QUESTA OPERAZIONE;
- I TURNI DEVONO ESSERE BEN ORGANIZZATI AD ORARI STABILITI O TRAMITE PRENOTAZIONE PER EVITARE INCROCI DI PERCORSI, con un piccolo margine di slittamento tra l'uscita del primo e l'entrata del secondo turno, considerare anche la riduzione dell'orario di lezione di qualche minuto;
- TERMINATA LA LEZIONE L'ISTRUTTORE ACCOMPAGNERÀ IL SUO GRUPPO FINO ALL'USCITA CHE AVVERRÀ DALLA RAMPA ESTERNA.

- ATTENERSI SEMPRE ALLE DISPOSIZIONI GENERALI DI SICUREZZA.

#### PER L'ATTIVITÀ DI PREPARAZIONE SUI CAMPI:

- OGNI UTENTE DOVRÀ ARRIVARE GIÀ CON ABBIGLIAMENTO SPORTIVO E CALZATURE ADEGUATE;
- LA LEZIONE SI SVOLGERÀ ALL'INTERNO DEL CAMPO DI CALCETTO, ogni ATLETA dovrà essere fornito del proprio tappetino personale e asciugamani che dovranno essere posizionati ad una distanza di almeno 3 metri gli uni dagli altri (considerando di aumentarla se è richiesto lo svolgimento di esercizi dinamici e comunque dove ce ne fosse la possibilità o alternare gli esercizi sfruttando le pause di riposo);
- SARÀ VIETATO L'UTILIZZO DEGLI SPOGLIATOI, GARANTENDO L'ACCESSO AI SERVIZI IGIENICI;

#### PER L'ATTIVITÀ IN SALA:

- LIMITARE L'USO DEGLI SPOGLIATOI PER CAMBI RAPIDI UTILIZZANDO SOLO LE CABINE O SE PREVISTO GLI SPOGLIATOI COMUNI RISPETTANDO I SEGNAPOSTI SOTTO STRETTA SORVEGLIANZA DEGLI ISTRUTTORI;
- L'INGRESSO AGLI SPOGLIATOI (sia in entrata che in uscita) AVVERRÀ IN FILA, con il rispetto della distanza, (ES. IL PRIMO DOVRÀ ANDARE AD OCCUPARE LA POSTAZIONE PIÙ VICINA ALLA SALA SEGUITO IN ORDINE DAGLI ALTRI UTENTI), in modo da non generare assembramenti e mantenere sempre la distanza di sicurezza;
- LE BORSE DEVONO ESSERE RIPOSTE NEGLI ARMADIETTI CON TUTTI GLI INDUMENTI ALL'INTERNO COMPRESI LE SCARPE DA PASSEGGIO (che in alternativa devono essere posizionate all'interno di un sacchetto sempre nello stesso armadietto);
- L'ISTRUTTORE IGIENIZZERÀ LE PANCHE E GLI ARMADIETTI SUBITO DOPO L'UTILIZZO, per poter dare la possibilità ad altri utenti di trovare la postazione pulita;
- NON SARÀ POSSIBILE UTILIZZARE DOCCE E ASCIUGACAPELLI;