



FURINKAZAN KARATE CLUB RACCOMANDAZIONI PER ATLETI E GENITORI CORSI KARATE – JUDO – KENDO 2020/2021

INDICAZIONI GENERALI

1. GLI ALLENAMENTI SI VOLGONO A PORTE CHIUSE;
2. Per la lezione di prova: **obbligatorio presentare copia del certificato medico** di idoneità alla pratica sportiva e foglio COVID-19
3. gli **orari** delle sessioni di **allenamento** devono essere **rispettati in modo rigoroso**. Per ogni sessione è necessario prevedere di arrivare presso la struttura sportiva massimo 5 minuti prima dell'inizio dell'allenamento;
4. gli **eventuali accompagnatori** dei **soli atleti minorenni DEVONO lasciare la struttura sportiva subito dopo l'espletamento delle verifiche previste all'accesso**; gli accompagnatori possono **fare ritorno 5 minuti prima** della fine della sessione di allenamento, **attendendo all'ingresso** nel rispetto delle distanze di sicurezza e nelle aree previste;
5. l'**accesso** alla struttura sportiva è possibile solo **indossando la mascherina** dal momento dell'ingresso fino all'uscita avvenuta (salvo differenti disposizioni nazionali e/o regionali);
6. NEGLI SPOGLIATOI gli **indumenti e le scarpe DOVRANNO essere riposti nella borsa personale e si DOVRANNO calzare le ciabatte PULITE fino all'INGRESSO DELLA PALESTRA**;
7. **I BAMBINI DOVRANNO ACCEDERE AGLI SPOGLIATOI IN COMPLETA AUTONOMIA** e i genitori dovranno attenderli all'esterno degli spogliatoi, evitando assembramenti, rispettando la distanza di sicurezza indossando la mascherina come da normativa Covid-19
8. **BAMBINI – RAGAZZI ED ADULTI NON POTRANNO EFFETTUARE LA DOCCIA** prima o dopo la seduta di allenamento nel rispetto delle norme anti-contagio in vigore
9. è fondamentale il rispetto delle norme relative al mantenimento delle distanze di sicurezza e al rispetto delle norme anti-contagio in vigore.

DOTAZIONI PERSONALI OBBLIGATORIE DEI PRESIDI (BAMBINI E ADULTI)

TUTTI GLI ASSOCIATI (tecnici e allievi) **DEVONO POSSEDERE** una dotazione personale di **MASCHERINE DI RICAMBIO** di **TIPO CHIRURGICO, GEL IGIENIZZANTE, SALVIETTE IGIENIZZANTI PER DETERGERE MANI E PIEDI** prima dell'accesso al tatami e dopo l'allenamento; **BOTTIGLIA** di acqua o borraccia **PERSONALE**

APPLICAZIONE DELLE MISURE DI PREVENZIONE AL DOMICILIO, IN PREPARAZIONE ALL'ALLENAMENTO:

1. non viva in una famiglia con un caso di COVID-19 segnalato da meno di 24 giorni;
2. goda di buona salute generale;
3. non viva con una persona fragile (i.e. anziano, paziente con malattia cardiaca o polmonare cronica, immunodeficienza, ecc.);
4. se ha avuto il COVID-19, abbia un certificato medico che ne attesti la guarigione e confermi la possibilità di riprendere l'attività sportiva;
5. 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
6. non sia rientrato da meno di 14 giorni dai paesi ove previste restrizioni.

Per ulteriori dettagli, si rimanda alle disposizioni dell'Autorità Sanitaria competente.

IN PREPARAZIONE ALLA SEDUTA DI ALLENAMENTO È NECESSARIO PER OGNI ATLETA:

1. mantenere un elevato standard di igiene personale (es. unghie tagliate, corretta igiene personale, abbigliamento pulito, ecc.);
2. 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;
3. andare in bagno per evitare spostamenti durante la sessione di allenamento;
4. preparare un "kit sanitario per l'allenamento" da portare al seguito composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica, ciabatte, bottiglia d'acqua e una scheda con le informazioni di contatto in caso di emergenza durante l'allenamento. Tutto questo dovrà essere collocato all'interno di una borsa/zaino/busta sigillata destinato al solo uso sportivo.
5. Applicazione delle misure di prevenzione al proprio domicilio, dopo l'allenamento
6. effettuare la doccia;
7. lavare immediatamente l'abbigliamento tecnico in lavatrice
8. lavare e disinfettare il materiale utilizzato per l'allenamento (ciabatte, borse, ecc.);
9. provvedere a rifornire il proprio "kit sanitario per l'allenamento" (es. gel idroalcolico, fazzoletti, mascherina, ecc.).