



## REGOLAMENTO anti COVID-19



### BUON SENSO E PRINCIPIO DI PRECAUZIONE

Nessun regolamento potrà mai sostituire il buon senso di cui tutti siamo dotati. In questo particolare frangente, per minimizzare il rischio di contagio e tutelare al massimo la salute di tutti, è importante accompagnare al buon senso il **principio di precauzione**: nel dubbio, anche minimo, optiamo sempre per il comportamento più cauto e sicuro e teniamo sempre a mente, come imperativo morale, la salute degli altri.

### AUTOCERTIFICAZIONE

1. Per poter effettuare ciascun allenamento è necessario compilare e firmare, ogni volta, un nuovo foglio di autocertificazione (che dev'essere necessariamente del modello da noi fornito). **Vi preghiamo di giungere al dojo con una copia del modulo già compilata e firmata, per velocizzare le procedure di accesso.**
2. Chiunque entri nel dojo – praticante, accompagnatore o visitatore – dovrà essere munito del modulo di autocertificazione compilato e firmato, o dovrà compilarlo uno subito prima di accedere.

### UTILIZZO DELLA MASCHERINA OBBLIGATORIO

1. L'utilizzo della **mascherina chirurgica** (o di una **FFP2**) è obbligatorio per **praticanti e accompagnatori di ogni età** dal momento in cui varcano la sbarra all'entrata esterna.
2. La mascherina **deve essere di tipo chirurgico sanitario o del tipo FFP2**. NON SONO AMMESSE le mascherine di stoffa.
3. La mascherina deve essere indossata correttamente su bocca e naso anche nell'androne antistante l'entrata del dojo.
4. La mascherina deve essere indossata correttamente su bocca e naso per tutto il tempo che si permane all'interno del dojo. Potrà essere tolta soltanto subito prima dell'inizio dell'allenamento, conservandola in un contenitore appropriato e personale.

### ACCESSO ALLA STRUTTURA

1. È possibile entrare nel dojo soltanto dopo che tutti i praticanti del turno precedente ne siano usciti. Bisognerà quindi attendere all'esterno finché l'insegnante non darà il via libero all'accesso.
2. L'accesso deve avvenire in maniera ordinata, uno alla volta, per poter ottemperare agli obblighi di legge in materia di prevenzione del contagio da Covid-19.
3. L'insegnante o un suo delegato inviterà ad avvicinarsi uno alla volta, mantenendo le distanze di sicurezza e indossando la mascherina chirurgica o le FFP2 (le mascherine di stoffa non sono ammesse), per procedere alla misurazione della temperatura tramite *termo-scanner*.
4. Atleti ed eventuali accompagnatori dovranno entrambi essere sottoposti a procedura di *termo-scanner* e dovranno entrambi consegnare un modulo di autocertificazione compilato e firmato.



## REGOLAMENTO anti COVID-19



### GESTIONE DELLA MASCHERINA PER L'ALLENAMENTO

1. La mascherina andrà tolta soltanto nella sala dell'allenamento. Dovrà essere riposta in un sacchetto di plastica e conservata in un contenitore personale (astuccio, marsupio o piccolo zaino) nel punto che sarà indicato dall'insegnante.
2. Una volta terminato l'allenamento, i praticanti dovranno indossare nuovamente la mascherina, anche per accedere agli spogliatoi.

### GESTIONE DELLA MASCHERINA NEGLI SPOGLIATOI

1. È obbligatorio continuare a indossare la mascherina anche negli spogliatoi, senza eccezione alcuna.
2. È possibile ovviamente togliere la mascherina per servirsi della doccia, per poi tornare a indossarla tempestivamente e comunque il prima possibile.

### GESTIONE DELL'ALLENAMENTO

1. Subito prima dell'inizio della lezione è obbligatorio sanificare le mani con il dispenser di gel idroalcolico (in dotazione alla sala riservata all'allenamento).
2. Durante l'allenamento sarà cura dell'istruttore, con la viva collaborazione dei praticanti, assicurare il mantenimento della distanza di almeno 180 cm (un metro e ottanta centimetri) tra ciascun atleta.
3. Al termine di esercizi che prevedano il contatto delle mani con oggetti di uso promiscuo è obbligatorio sanificarle con il gel idroalcolico.
4. Resta inteso che è obbligatorio seguire scrupolosamente qualsiasi ulteriore indicazione dell'istruttore e/o di un delegato della ASD Zanshin Dojo.

### DIVIETI DURANTE L'ALLENAMENTO

1. Portarsi le mani alla bocca, al naso o agli occhi.
2. Avvicinarsi agli altri praticanti o all'istruttore a una distanza inferiore a 180 cm, salvo espressa indicazione o autorizzazione dell'insegnante.
3. Toccare gli altri praticanti o l'istruttore.

### BAMBINI

È essenziale che i bambini comprendano la necessità e l'inderogabilità delle suddette regole. Le linee guida indicate dal CONI, dalla Federazione di Karate e dagli Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI non ammettono deroghe e designano gli istruttori come garanti del loro rispetto.

*continua →*



## REGOLAMENTO anti COVID-19



Ci rendiamo perfettamente conto di quanto possa essere difficile, per un fanciullo, ottemperare al presente regolamento. Ma bisogna far loro comprendere che queste precauzioni sono momentanee, e servono a fare il possibile per preservare loro stessi, i loro compagni e i loro familiari dal possibile contagio da Covid-19. Confidiamo nel sostegno e nel supporto attivo e risoluto di tutti i familiari dei bambini.

### **SANZIONI**

Qualsiasi comportamento che contravveda al presente regolamento dovrà necessariamente comportare l'immediato allontanamento dalla sala dell'allenamento e dalla struttura sportiva. I comportamenti ripetutamente poco collaborativi potranno comportare la sospensione dell'iscritto dal corso e, nei casi più estremi, l'espulsione dell'atleta e il suo allontanamento definitivo.