



## PROTOCOLLO DI ACCESSO ED UTILIZZO DELLA PALESTRA E DEI LUOGHI DI ALLENAMENTO PER I SOCI

Il/la sottoscritto/a Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_

In caso di minore indicare il nome e cognome del figlio/a \_\_\_\_\_

### RACCOMANDAZIONI PER GLI ATLETI

#### Indicazioni generali

- Tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti all'interno della borsa personale, **comprese le scarpe**, anche se depositati negli appositi armadietti, si raccomanda di non utilizzare in modo promiscuo gli armadietti. Dove non sono presenti gli armadietti, verrà predisposto uno spazio all'interno della palestra, dove porre in ordine le borse personali. Per ogni sessione di allenamento è necessario prevedere l'arrivo presso la struttura 5 – 10 minuti prima dell'inizio dell'allenamento.
- Gli eventuali accompagnatori dei soli atleti minori devono lasciare la struttura non appena espletate le verifiche previste dalle norme di accesso, gli stessi possono fare rientro alla struttura 5 minuti prima della fine della sessione di allenamento, attendendo all'ingresso nel rispetto delle distanze di sicurezza e nelle aree previste.
- L'accesso alle strutture d'allenamento è consentita solo indossando la mascherina dal momento dell'accesso fino all'uscita avvenuta.
- Non condividere borse, bicchieri e bottigliette e non scambiare con altri atleti oggetti quali asciugamani, accappatoi o altro
- Non condividere con altri atleti attrezzature personali quali guanti, caschi, giubbini e bastoni.
- È fondamentale il rispetto delle norme relative al mantenimento delle distanze e al rispetto delle norme anti contagio in vigore.
- Mantenere la distanza minima di sicurezza di 1 metro.
- Indossare la mascherina durante gli esercizi di combattimento (la Società si riserva di decidere quando riprendere con le attività di contatto).
- È vietato utilizzare la doccia (salvo diverse indicazioni della struttura).
- Per ulteriori dettagli, si rimanda alla disposizione dell'Autorità Sanitaria Competente.

### APPLICAZIONE DELLE MISURE DI PREVENZIONE PER L'ALLENAMENTO

- Accedere al dojo/palestra/area di allenamento è necessario utilizzare la mascherina.
- Seguire i percorsi obbligatori, nel rispetto della distanza di sicurezza.
- Mantenere la distanza di sicurezza e minimizzare i tempi di permanenza degli spazi comuni, negli spogliatoi, nei bagni, ecc...
- Curare l'igiene personale igienizzando le mani, e se possibile e necessario i piedi, ogni volta che si entra ed esce dall'area di allenamento
- Si consiglia di tenere a bordo palestra/area di allenamento un "kit sanitario" di scorta per l'allenamento, es: mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica e bottiglietta d'acqua.
- Ogni volta che viene sostituita la mascherina o si fa uso di fazzoletti, si raccomanda di gettare quanto usato negli appositi cestini e **prima di riprendere l'allenamento, sanificare le mani.**
- Utilizzare esclusivamente le attrezzature assegnate dal Maestro e/o dagli Istruttori.
- Essere a conoscenza e rispettare in modo rigoroso le raccomandazioni anti-contagio.

LA MANCANZA DEL RISPETTO DI ANCHE SOLO UNA DI QUESTE PROCEDURE COMPORTA IL DIVIETO DI ACCESSO AL SOCIO.

Noceto, .....

FIRMA .....