



PROTOCOLLO DI SICUREZZA PER ACCESSO ALLE ATTIVITA' SPORTIVE DEL MIZUTA KENDO CLUB DURANTE L'EMERGENZA COVID-19

Al fine di minimizzare il rischio contagio, il consiglio direttivo dell'A.S.D. "Mizuta Kendo Club" ha emanato le seguenti norme che dovranno essere lette comprese e sottoscritte da chiunque acceda alla palestra.

La non osservanza delle presenti norme causerà l'immediato allontanamento dalla struttura della persona inadempiente.

Regole Generali

1. Chiunque accede alla palestra dovrà indossare una mascherina chirurgica di protezione, o in alternativa a questa, anche della c.d. "mascherina di comunità" in stoffa.
2. L'ingresso alla struttura avviene mediante la porta principale (in cima alla rampa disabili).
3. All'ingresso sarà presente un referente della società che si occuperà di misurare la temperatura corporea di chi entra, ed in caso questa risulti superiore ai 37.5°C, la persona non potrà accedere alla palestra. Il referente vigilerà affinché la persona in transito si disinfetti le mani mediante apposito igienizzante fornito dall'associazione e firmi il registro presenze.
4. Saranno garantite delle finestre temporali entro le quali sarà possibile accedere alla palestra, superate le quali non sarà più possibile l'accesso (vedere schema riportato in calce alla presente).
5. L'uscita dalla palestra avverrà attraverso una delle porte metalliche laterali, che danno direttamente nel cortile.
6. In qualsiasi momento, l'accesso ai servizi igienici è permesso solo se gli spogliatoi sono completamente liberi da altre persone.
7. Eventuali colloqui potranno avvenire nell'atrio della palestra esclusivamente tra due persone alla volta.

Durante la fase di cambio indumenti iniziale

Si premette che la fase di cambio di indumenti con relativo assembramento negli spogliatoi, viene considerato uno dei momenti più critici da gestire al fine di minimizzare il contagio. Si suggerisce quindi ai soci ed ai praticanti, per quanto loro possibile, di arrivare in palestra già vestiti con gli indumenti da allenamento. Se non possibile dovranno essere seguite le seguenti norme.

1. Tutta l'attrezzatura di allenamento dovrà rimanere sempre fuori dallo spogliatoio.
2. Viene stabilito che entrambi gli spogliatoi dovranno essere utilizzati esclusivamente dalle atlete di sesso femminile, e dai praticanti del corso ragazzi. In entrambi i casi,



potranno essere presenti al massimo due persone per spogliatoio contemporaneamente.

3. Gli atleti di sesso maschile dovranno cambiarsi direttamente all'interno della palestra: qualora qualcuno di questi avesse delle difficoltà a cambiarsi in palestra, potrà in via eccezionale, usare lo spogliatoio solo ad insindacabile discrezione di un membro del consiglio direttivo.

Durante il periodo di pratica

1. Di norma, si dovrà praticare indossando sempre la mascherina protettiva. Sarà cura e responsabilità dell'istruttore che sta dirigendo l'allenamento, garantire il corretto uso degli spazi e dei momenti di riposo al fine di ridurre al minimo il rischio di contagio da un lato, ma dall'altro anche evitare che l'uso costante dei dispositivi di protezione possa causare effetti collaterali rischiosi per la salute dell'atleta (surriscaldamento, mancanza di ossigeno, disidratazione ecc.). E' quindi fondamentale che ogni praticante ottemperi a quanto ordinato dall'istruttore.
2. Solo durante il corso ragazzi, sarà permessa la presenza di un solo accompagnatore per bambino che potrà rimanere all'interno degli ambienti offerti dalla struttura, ma sempre garantendo una distanza da altre persone uguale o maggiore ai 2 metri ed indossando la mascherina di protezione. Se questo non fosse possibile, le persone eccedenti dovranno attendere fuori del plesso per poi rientrare come descritto nelle regole generali.

Durante la fase di cambio indumenti finale e cambio dei turni

1. Tutta l'attrezzatura di allenamento dovrà rimanere sempre fuori dallo spogliatoio.
2. Viene stabilito che entrambi gli spogliatoi dovranno essere utilizzati esclusivamente dalle atlete di sesso femminile, e dai praticanti del corso ragazzi. In entrambi i casi, potranno essere presenti al massimo due persone per spogliatoio contemporaneamente.
3. Gli atleti di sesso maschile dovranno cambiarsi direttamente all'interno della palestra: qualora qualcuno di questi avesse delle difficoltà a cambiarsi in palestra, potrà in via eccezionale, usare lo spogliatoio solo ad insindacabile discrezione di un membro del consiglio direttivo.
4. Nelle fasi di cambio turno, tutti gli atleti cambiati e pronti per l'allenamento, dovranno accedere alla palestra, onde lasciare gli atri e gli spogliatoi liberi per permettere ai praticanti del turno precedente di poter espletare le pratiche di cambio in modo sicuro.
5. Chi è cambiato e pronto per uscire dal plesso, dovrà farlo da una delle porte laterali della palestra.

Tabella con le finestre temporali



	1° Turno	2° Turno	3° Turno
Accesso e cambio	17.45-17.55	18.45-18.55	19.45-19.55
Pratica	18.00-19.00	19.00-20.00	20.00-21.00
Cambio e uscita	19.05-19.25	20.05-19.25	dalle 21.00 in poi