

Protocollo per una corretta gestione delle palestre e dell'attività di Karate

1. Gli spazi vanno rimodulati nell'ottica del distanziamento di sicurezza. Per gli spazi comuni, gli spogliatoi, i servizi igienici, ecc. va assicurata una turnazione nella fruizione nonché un tempo ridotto di permanenza all'interno degli stessi, naturalmente con adeguato distanziamento evidenziato, se necessario, con segnaletica a terra.
2. Nella gestione dell'entrata e dell'uscita degli allievi alla struttura, si cerchi di scaglionare gli arrivi e, laddove possibile, prevedere una porta di entrata ed una di uscita dedicate oppure, in presenza di un'unica apertura, un senso di entrata e di uscita separati e segnalati.
3. Organizzare gli orari al fine di ridurre il rischio di contatto nell'ambiente dove si svolge l'allenamento. L'articolazione dell'attività va ridefinita con orari differenziati che favoriscano il distanziamento, riducendo il numero di presenze in contemporanea, evitando assembramenti all'entrata e all'uscita.
4. Se l'accesso agli spogliatoi non è consentito, prevedere altre soluzioni per la preparazione degli atleti, sempre nell'ottica del distanziamento.
5. Nel percorso di accesso alla zona di allenamento devono essere indossate ciabatte apposite.
6. Ogni praticante dovrà avere una propria borsa/zaino richiudibile in cui riporre i propri indumenti e scarpe. Dovrà inoltre avere un proprio Kit composto da: gel idroalcolico, borraccia/bottiglia d'acqua, fazzolettini/salviette monouso e mascherina.
7. Il praticante dovrà disinfettare con soluzioni idroalcoliche mani e piedi ogni volta che accede alla pedana o zona di allenamento, anche se vi si fosse allontanato solo brevemente.
8. E' obbligatorio l'uso della mascherina all'arrivo in palestra, fino a quando non abbia inizio la pratica sportiva e, altresì, immediatamente dopo la conclusione della stessa; il distanziamento di sicurezza di almeno 1 metro deve essere garantito sempre.
9. Durante la pratica si consiglia la distanza di almeno 2 metri in senso laterale e antero-posteriore (si può ottenere aprendo le braccia e sfiorando le punte delle dita del compagno di destra e di sinistra, di fronte e dietro), in questo modo ogni praticante avrà uno spazio individuale di almeno 4 mq. Il numero dei praticanti deve essere limitato in proporzione alla superficie.
10. Preparare un programma di allenamento adattato alle norme sanitarie in vigore, senza esercizi che prevedano il contatto.
11. Predisporre e compilare il "registro delle presenze" che va conservato per almeno 14 giorni.
12. far compilare un'autocertificazione dello stato di salute in riferimento al contagio da COVID-19 a ciascun partecipante. Va conservata unitamente al registro presenze. L'autocertificazione può essere considerata valida fino a quando dovessero intervenire cambiamenti se questo è stato previsto nella autocertificazione stessa.
13. Il saluto iniziale e finale dovrà essere eseguito non più in linea come tradizione, ma dalla postazione distanziata stabilita per ognuno.