

Vademecum per la riapertura

Gli allenamenti riprenderanno con modalità ed orari stabiliti per evitare che i frequentatori dei turni possano incrociarsi e per permettere l'igienizzazione della materassina tra un turno e l'altro. Si chiede pertanto collaborazione nel rispettare gli orari indicati, in particolare nel lasciare con solerzia gli spogliatoi liberi al termine della lezione senza fermarsi a chiacchierare.

L'accesso alla struttura è consentito solo con la mascherina indossata.

Il primo giorno:

- presentarsi col certificato medico sportivo in corso di validità (chi lo avesse già fornito alla società ed è ancora valido è esonerato).

- firmare l'auto dichiarazione di stato di salute e informativa, i minorenni debbono essere accompagnati da un genitore per firmare tale dichiarazione.

Chi non segue questa procedura non può accedere all'allenamento.

ATLETI

Ingresso al dojo: Presentarsi al dojo solo se in buona salute, non è consentito l'accesso con sintomi influenzali o da raffreddamento, né se si è stati a contatto con persone positive al Covid nei 14 gg precedenti. Va sempre indossata la mascherina all'interno della struttura, che si può togliere solo all'inizio dell'attività fisica, e rimessa appena terminato l'allenamento. Prima di accedere al dojo è necessario togliere le scarpe, che vanno riposte nella borsa ed indossare le ciabatte. Verrà misurata la temperatura con apposito termometro ad infrarossi, non sarà possibile accedere se la temperatura supera i 37,5 gradi.

Spogliatoio: nello spogliatoio va rispettata la distanza di 1 metro, saranno delimitati gli spazi fruibili, una volta cambiati ed indossato il judogi gli abiti vanno riposti chiusi nella borsa. Non è possibile arrivare già in judogi a meno di indossare sopra di esso abiti di copertura. Le docce non saranno fruibili. Si attenderà in spogliatoio l'inizio della lezione.

Sul tatami: Al tatami si accede tramite i corridoi laterali, le ciabatte vanno lasciate di fronte alla propria postazione. Ogni coppia occuperà uno spazio delimitato ed assegnato, non è possibile girare liberamente sul tatami. E' consigliato portarsi in materassina fazzolettini, acqua, gel igienizzante e mascherina di ricambio poiché non sarà possibile salvo improcrastinabili necessità scendere dopo l'inizio della lezione. Ogni volta che si sale o si scende dalla materassina è necessario igienizzare mani e piedi.

Al ritorno a casa: è consigliato fare la doccia e lavare tutto l'abbigliamento tecnico utilizzato.

ACCOMPAGNATORI

Gli allenamenti si svolgeranno a porte chiuse, non sarà pertanto possibile sostare all'interno del locale. I ragazzi si potranno accompagnare fino all'ingresso, si dovrà lasciare la struttura appena accettato il ragazzo (misurata la febbre e valutato lo

stato di salute), si potrà venire a riprenderlo al termine della lezione. In nessun caso è consentito l'ingresso, non sarà pertanto possibile entrare neanche negli spogliatoi.

ORARI 2020-2021					
ORARI	17.00/17.45	18.15/19.00	19.30/20.30		21/22
LUNEDI	Tec Yamile Lorenzo Rag. Nati 2008-2009	Tec Yamile Lorenzo Rag. Nati 2007-2004	Tec.Roberto Tec Enrico Tutte le cint Cad.Master		AIKIDO
MARTE DI		18.10-19.00 Tec -Yamile Andrea Ragazzi Nati 2010- 2011		19.30/20.30 Tecnici Luca- Roberto Difesa Personale MGA	
MERCO LEDI			19.30/20.30 Tec.Roberto Tec Enrico ALLENAMENTO AG.CADETTI SENIOR		AIKIDO
GIOVED I		18.10-19.00 Tec -Yamile Andrea Ragazzi Nati 2010- 2011		19.30/20.30 Tecnico Luca- Roberto Difesa Personale MGA	
VENER DI	Tec Yamile Lorenzo Rag. Nati 2008-2009	Tec Yamile Lorenzo Rag. Nati 2007-2004	19.30/20.30 Tecc.Roberto Tec Enrico Tutte le cint Cad.Master		AIKIDO
NOTE	Gli orari potranno subire variazioni -Presentarsi 10 minuti prima dell'inizio della lezione e lasciare gli spogliatoi 15 min dopo il termine della lezione.				