REGOLE GENERALI

1. Tutte le persone che accedono ai locali e alle pertinenze della ASD SAMURAI KARATE LUCCA devono indossare “mascherine chirurgiche” (norma UNI EN 14683 e/o Omologazione ISS).

2. Nelle aree comuni (es. ingresso) deve essere garantito il rispetto della distanza interpersonale di almeno 1 metro.

3. Si invita ciascun iscritto a recarsi presso gli ambienti sportivi con mezzi di trasporto propri. Trasporti plurimi sono consentiti solo se sono garantite adeguate misure di sicurezza (es. uso collettivo delle mascherine da parte di tutti i passeggeri e distanze minime di sicurezza).

4. Si ricorda che la ASD SAMURAI KARATE LUCCA, quale ulteriore misura precauzionale, può prevedere il controllo della temperatura corporea, prima o in corrispondenza dell’accesso pedonale nel rispetto della sicurezza delle persone e delle norme vigenti in materia di Privacy. La misurazione sarà effettuata a campione con dispositivi di rilevazione a distanza quali termometri manuali ad infrarossi senza contatto.

MODALITÀ DI INGRESSO IN PALESTRA

5. E’ stato ridotto il numero totale delle persone ammesse contemporaneamente in palestra.

6. E’ stata ridefinita la capienza massima di tutti i locali pertanto sarà possibile accedere in palestra solo previa prenotazione.

7. Per quanto riguarda i corsi collettivi l’iscritto deve confermare la sua presenza all’istruttore almeno 2 giorni prima per consentire, se necessario, di rimodulare gli orari del corso ed organizzare le attività su più turni.

8. Si invita ciascun iscritto a presentarsi in palestra circa 10 minuti prima dell’orario del corso (per i corsi collettivi) o della prenotazione (per la sala pesi).

9. Al momento dell’ingresso in palestra tutte le persone dovranno presentare (ogni volta) una autocertificazione (Modello in allegato) debitamente compilata e firmata. A tal proposito è fatto obbligo all’iscritto di controllare la temperatura corporea prima di lasciare il proprio domicilio per recarsi in palestra e, in caso di febbre oltre 37,5° o altri sintomi influenzali, di rimanere al proprio domicilio e chiamare il proprio medico di famiglia o l’Autorità Sanitaria. Per semplificare le operazioni di consegna dei documenti e ridurre il tempo di permanenza in reception si invita ciascun iscritto a compilare l’autocertificazione prima dell’arrivo in palestra.

10. Al momento dell’ingresso in palestra (solo per la prima volta a partire dal 28 Maggio) gli utenti devono consegnare alla reception il presente regolamento con l’indicazione del proprio nome e cognome e la firma per presa visione.

11. Al momento dell'ingresso l'iscritto deve effettuare il cambio delle calzature utilizzando l'area dedicata predisposta nell'ingresso. Le calzature da utilizzare in palestra devono essere della tipologia "da danza – da ginnastica ritmica" e non utilizzabili per altri scopi. Una volta effettuato il cambio delle calzature è obbligatorio igienizzare le mani con il gel igienizzante ed attendere le istruzioni del responsabile del corso o della sala pesi.

12. Gli atleti, quando non direttamente impegnati in allenamento ovvero nelle aree comuni (ingresso e spogliatoio) devono restare alla distanza di almeno 1 metro, preferibilmente 2, tra loro e dagli operatori sportivi e/o accompagnatori e devono indossare la mascherina. È fatto divieto di abbandonare o lasciare incustoditi guanti o mascherine.

13. Al momento dell'uscita per la fine del corso o dell'attività in sala pesi l'iscritto ha 10 minuti di tempo per cambiare le scarpe ed uscire dalla palestra.

CORSI COLLETTIVI

14. Tutti gli allenamenti si svolgono a porte chiuse. Non è ammesso l'ingresso di persone esterne, accompagnatori, genitori, ecc… Per gli atleti minorenni e solo se strettamente necessario sarà consentito l'accesso alla reception di un accompagnatore per le attività relative alla documentazione da consegnare o all'iscrizione. Agli accompagnatori è fatto divieto assoluto di utilizzare i servizi igienici.

15. Dopo la consegna dei documenti alla reception deve essere effettuato immediatamente il cambio delle calzature nell'apposita area dedicata (vedi punto 10).

16. Nelle sale dedicate ai corsi collettivi sono stati predisposti specifici lay-out. E' stata predisposta la segnaletica orizzontale tracciando sul pavimento una scacchiera da 4x2m (8 mq). allo scopo di compartimentare l'area dedicata all'attività sportive. Le aree così ottenute sono state numerate e devono essere utilizzate esclusivamente da un solo atleta per ogni turno. L'istruttore provvederà ad assegnare una specifica area a ciascun iscritto e ad annotare su un registro le aree assegnate. Tale registrazione sarà conservata fino ad un massimo di 14 giorni secondo le disposizioni governative.

17. Gli atleti dovranno presentarsi in palestra con l'abbigliamento idoneo per effettuare l'allenamento. L'accesso allo spogliatoio e ai servizi igienici (consentito solo agli iscritti) può avvenire per un massimo di n. 2 persone alla volta e per un tempo limitato.

18. Si invita ciascun iscritto a portare con sé nella propria borsa tutto l'occorrente per effettuare l'allenamento senza interruzioni (acqua, asciugamano, ecc…)

19. Indumenti e scarpe devono essere riposti all'interno delle proprie borse / sacche / buste sigillate. L'iscritto deve portare con sé la propria borsa e posizionarla nell'area a lui assegnata dall'istruttore. E' vietato lasciare borse o indumenti incustoditi all'interno dello spogliatoio o in altre aree diverse da quelle assegnate.

20. L'utilizzo delle docce non è consentito.

SALA PESI E CARDIO-FITNESS

21. Dopo la consegna dei documenti alla reception deve essere effettuato immediatamente il cambio delle calzature nell'apposita area dedicata (vedi punto 10).

22. All'interno della sala pesi e della sala cardio-fitness deve essere rispettata la distanza interpersonale di almeno 2 metri.

23. Gli utenti devono essere provvisti di un asciugamano ad uso esclusivamente personale.

24. Al termine di ogni seduta di allenamento deve essere effettuata, a cura dell'iscritto, la sanificazione di attrezzi e macchine. Ogni utente dispone di igienizzante in quantità adeguata (gel e salviette monouso) affinché, prima e dopo ogni esercizio, possa effettuare in autonomia la disinfezione della macchina o degli attrezzi utilizzati. Gli attrezzi e le macchine che non possono essere sanificati non devono essere usati;

25. Per gli utenti della sala pesi è obbligatoria la sanificazione delle mani prima e dopo l'accesso;

NOME E COGNOME FIRMA PER PRESA VISIONE

_____ _____