



a.s.d. Shu Shin Kai

Protocollo Allenamenti di Karate dal 07 Settembre 2020

Manuale operativo

Accesso alla Palestra

L'**accesso** alla Palestra è permesso **unicamente** agli atleti. Si ricorda agli utenti l'**obbligo** di utilizzare la **mascherina** individuale di protezione all'interno dell'impianto e di **rispettare la distanza interpersonale di almeno un metro**.

Gli **atleti** dovranno presentarsi in palestra **già con il karategi (kimono)** ed il loro **"kit anti-Covid"** (gel idroalcolico, fazzoletti, mascherina, bottiglietta d'acqua).

Ciascun atleta dovrà avere una **borsa personale** dove riporre tutto il necessario (vestiti, mascherine, scarpe, cellulare, ecc...).

Vi invitiamo vivamente a non utilizzare gli **spogliatoi**. Solo in casi eccezionali ne sarà consentito l'utilizzo con la **massima celerità** e l'utilizzo delle **mascherine** visti gli spazi comunque ristretti. E' comunque fatto divieto di lasciare depositati borse e abbigliamento negli spogliatoi durante le lezioni.

Gli **atleti attenderanno** l'inizio del loro corso **fuori dalla palestra (indossando la mascherina nel caso non si possa rispettare la distanza minima di sicurezza)**.

L'ingresso al locale palestra avverrà tramite **autorizzazione del tecnico, utilizzando le corsie differenziate di entrata ed uscita, in maniera ordinata rispettando le regole del distanziamento sociale**.

Qualora l'atleta dovesse mostrare sintomi influenzali, come: starnuti, tosse, temperatura superiore ai $>37,5$ °C (da rilevare a casa), ecc.. verrà impedito l'accesso ai corsi.

Prima dell'ingresso sul piano palestra (Dojo), nel locale d'ingresso, l'atleta dovrà togliersi le scarpe, riporre nello zainetto e detergere mani e piedi con gel soluzione idroalcolica. La mascherina verrà tolta al momento della presa di posizione nel Dojo e riposta nella propria borsa personale.

La borsa personale sarà riposta nello spazio dedicato al lato della palestra vicino alla zona di allenamento assegnata.

Sarà consentito l'accesso alla palestra esclusivamente ad atleti e dirigenti/tecnici/collaboratori della A.S.D.

Gli accompagnatori dovranno restare all'esterno utilizzando i dispositivi di protezione individuale e rispettando la distanza minima di distanziamento sociale.

Le sedute di allenamento si svolgeranno nel rispetto della distanza da 1 a 2 metri tra ciascun atleta, in base all'intensità dell'attività fisica svolta. Sarà possibile effettuare esercitazioni a coppie, garantendo esercitazioni alla distanza massima possibile.

L'accesso ai bagni sarà consentito, uno alla volta, avendo cura di lavare bene le mani prima e dopo l'utilizzo con acqua e sapone e/o gel idroalcolico.

Vi chiediamo comunque di **limitare il più possibile l'accesso ai bagni**, provvedendo a casa prima di venire in palestra.

Il Dojo verrà igienizzato quotidianamente, come i bagni e gli spogliatoi.

Si ricorda a tutti gli atleti che **non si dovranno condividere** borracce, asciugamani e altri oggetti personali con altri utenti.

Se si utilizzano **fazzoletti di carta**, questi, dopo il loro utilizzo, dovranno essere riposti in buste individuali e riposti nel proprio zainetto.

Fondamentale la puntualità per poter attuare le norme correttamente: bastano 5' prima. Evitate la presenza nell'impianto prima e dopo orario di allenamento.

Uscita dalla Palestra

Al termine delle lezioni gli atleti si ricomporranno rispettando sempre e comunque il distanziamento sociale con gli altri atleti e rimetteranno la mascherina protettiva.

Prima di uscire, nel locale d'ingresso, l'atleta dovrà lavare le mani e i piedi utilizzando le soluzioni idroalcoliche, rimettere le scarpe ed eventuale giubbotto, dopodichè uscirà dal percorso dedicato.

Applicazione delle misure di prevenzione al domicilio in preparazione all'allenamento

A titolo indicativo ma non esaustivo, al fine di riprendere l'attività di allenamento è necessario che l'atleta:

- non viva in una famiglia con un caso di COVID-19 segnalato da meno di 24 giorni;
- goda di buona salute generale;
- se ha avuto il COVID-19, abbia un certificato medico che ne attesti la guarigione e confermi la possibilità di riprendere l'attività sportiva;
- se ha avuto sintomi sospetti per un'infezione da COVID-19 (febbre, raffreddore, tosse, dispnea, affaticamento, mialgie, ageusia, anosmia, diarrea, ecc.), non presenti sintomi da almeno 14 giorni.

Per ulteriori dettagli, si rimanda alle disposizioni dell'Autorità Sanitaria Competente.

In preparazione alla seduta di allenamento è necessario per ogni atleta:

- mantenere un elevato **standard di igiene personale** (es. unghie tagliate, corretta igiene personale, abbigliamento pulito, ecc.);
- **assicurare che l'abbigliamento tecnico sia lavato/igienizzato.**
- **andare in bagno (a casa) per evitare spostamenti durante la sessione di allenamento;**
- **preparare un "kit sanitario per l'allenamento"** da portare al seguito composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, lozione idroalcolica, bottiglia/borraccia d'acqua. Tutto questo dovrà essere collocato all'interno di una borsa/zaino destinato al solo uso sportivo.

Applicazione delle misure di prevenzione al proprio domicilio, dopo l'allenamento

Rientrati al proprio domicilio dopo la seduta di allenamento è necessario:

- **effettuare la doccia;**
- **lavare immediatamente l'abbigliamento tecnico in lavatrice;**
- provvedere a rifornire il proprio **"kit anti-Covid"** (gel idroalcolico, fazzoletti, mascherina, borraccia/bottiglietta d'acqua).

Segreteria

La segreteria sarà aperta con accesso 1 sola persona alla volta, indossando la mascherina.

Consigliamo ove possibile di utilizzare gli strumenti telematici (email, whatsapp, telefono, sms).

All'ingresso sarà necessario la detersione con gel idroalcolico.

Per il **pagamento** sarà preferibile comunque l'utilizzo di **bonifici bancari** con emissione di ricevuta inviata tramite email (segreteria@shushinkai.it) o Whatsapp; Se avete dubbi sul vostro stato di pagamento chiamate Marco o Emiliano o messaggiate su Whatsapp. Eventuali necessità (certificati medici, acquisto materiale...etc) dovranno essere concordate con i tecnici.

Bonifico:

Intestato: a.s.d. Shu Shin Kai

IBAN: IT 92F 0306 9096 0610 0000 127 182

Causale: Quota sociale n° 1/ n° 2/ n° 3 o Annuale + "nome iscritto"

Inviare poi a segreteria@shushinkai.it o per whatsapp la copia del bonifico.

Campagna di sostegno

Nonostante i 3 mesi di stop forzato e il necessario incremento delle spese per l'acquisto dei presidi, del materiale necessario e le spese maggiorate per la sanificazione giornaliera..., nonostante abbiamo condiviso con voi qualche video e le lezioni in diretta zoom... **non intendiamo incrementare la quota associativa.**

Vi chiediamo se volete **sostenere l'a.s.d. Shu Shin Kai** e pensate che ci meritiamo una pacca sulla spalla, di darci una mano a diffondere la nostra attività.

Come?

Se ciascuno di Voi porterà a settembre una persona a provare il Karate, la SSK raddoppierebbe immediatamente il numero degli iscritti.

Poi?

Quindi intanto ti chiediamo di sostenerci sul WEB commentando/mettendo "*Mi piace*" sui nostri post su Facebook e Instagram e condividendo con amici le nostre iniziative.

Instagram

[@shushinkai.karate](https://www.instagram.com/shushinkai.karate)

facebook

<https://www.facebook.com/ShuShinKai>