

Protocollo Allenamenti AKS Karate dal 07 settembre 2020

Accesso alla Palestra Olimpia

L'**accesso** alla Palestra Olimpia avviene **unicamente** dal cancello di **Via Gramsci 715**, percorrendo il vialetto **pedonalmente** lungo il lato destro seguendo l'apposita segnaletica. 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** potranno presentarsi in palestra **già cambiati**, visto il periodo e le necessità determinate dal decreto, è ammesso anche effettuare la lezione in **abbigliamento ginnico (possibilmente indossare qualcosa sopra per evitare il trasferimento con i vestiti usati per allenamento)**. In caso di Karategi indossare la cintura, in caso di maglietta senza cintura. Solo i maggiori di 12 anni che svolgono la specialità **Kumite** dovranno portare le protezioni complete.

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

In palestra potrai comunque trovare idonei sacchetti di plastica per chi arriva sprovvisto.

L'utilizzo degli **spogliatoi** e le **docce** sarà consentito ad un numero massimo di **4 utenti alla volta**. A fine di ogni sessione di allenamento verranno sanificati con appositi prodotti.

In caso di utilizzo degli spogliatoi si prega la **massima celerità** e l'utilizzo delle **mascherine** visti gli spazi comunque ristretti.

E' comunque fatto divieto di lasciare depositati borse e abbigliamento durante le lezioni.

Gli **atleti attenderanno** l'inizio del loro corso **fuori dalla palestra e 5' prima dell'inizio sulle apposite panche (indossando la mascherina)**. L'ingresso al locale palestra avverrà comunque tramite **autorizzazione del tecnico, in maniera ordinata rispettando le regole del distanziamento sociale**.

All'ingresso saranno rilevate le temperature attraverso termometro digitale a distanza.

Qualora la temperatura dovesse essere superiore ai $>37,5$ °C verrà impedito l'accesso ai corsi.

Prima dell'**ingresso sul piano palestra** verrà richiesta la **detersione dei piedi con gel soluzione idroalcolica**.

La mascherina verrà tolta al momento della presa di posizione sul piano palestra.

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 di almeno 2 metri tra ciascun atleta. Ogni atleta avrà a disposizione uno spazio tatami delineato. Sarà possibile effettuare esercitazioni a coppie (mantenendo la stessa per tutta la lezione), garantendo esercitazioni alla distanza massima possibile.

Locali e igiene

Il Tatami verrà sanificato quotidianamente, come gli spogliatoi.

Sarà possibile l'utilizzo degli spogliatoi. Il numero massimo di persone sarà di 4. E' preferibile indossare la mascherina anche durante le operazioni di vestizione, viste le ridotte dimensioni dei locali.

Le **docce** sono utilizzabili mantenendo il dovuto distanziamento.

Si richiede di utilizzare gli spogliatoi per il tempo minimo possibile. Le borse dovranno essere portate sul bordo tatami.

Qualora l'allenamento preveda l'utilizzo di attrezzi, questi saranno precedentemente sanificati.

Verranno sanificati ad ogni cambio turno anche tutte le superfici toccate di frequente, quali porte, maniglie, sedute, etc.

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 gettati in un apposito cestino** che dovrà essere chiuso e trattato come rifiuto indifferenziato.

Uscita dalla Palestra

Al **termine delle lezioni** gli atleti si **ricomporranno rispettando sempre e comunque il distanziamento sociale con gli altri atleti.**

Prima di uscire dal locale si dovranno lavare le mani utilizzando le apposite soluzioni idroalcoliche messe a disposizione. L'uscita dall'impianto dovrà effettuarsi seguendo l'apposita segnaletica predisposta, mantenendo il distanziamento sociale ed utilizzando la mascherina protettiva.

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;**
- **non viva con una persona fragile** (i.e. anziano, paziente con malattia cardiaca o polmonare cronica, immunodeficienza, ecc.);
- **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.** Si consiglia, a tale proposito, di non indossare l'abbigliamento tecnico al proprio domicilio; se questo fosse inevitabile si raccomanda di indossare una tuta sopra;
- **andare in bagno 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, ciabatte, bottiglia d'acqua e una scheda con le informazioni di contatto in caso di emergenza durante l'allenamento. Tutto questo dovrà essere collocato all'interno di una borsa/zaino/busta sigillata 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;**
- **lavare e disinfettare il materiale utilizzato per l'allenamento** (ciabatte, borracce, ecc.);
- provvedere a rifornire il proprio "kit sanitario per l'allenamento" (es. gel idroalcolico, fazzoletti, mascherina, ecc.)

Segreteria

La segreteria sarà aperta con accesso 1 sola persona alla volta, indossando la mascherina. All'ingresso sarà necessario la detersione con gel alcolico. Per il **pagamento** sarà preferibile comunque l'utilizzo di **bonifici bancari** con emissione di ricevuta inviata tramite email (segreteria@aks.it) o Whatsapp; Se avete dubbi sul vostro stato di pagamento chiamate Fabio o messaggiate su Whatsapp. Eventuali necessità (certificati medici, acquisto materiale...etc) dovranno essere concordate con Fabio (328 9387358).

Bonifico:

Intestato: Accademia Karate Shotokan

IBAN: IT4610623038101000040347877

Causale: Frazione di quota sociale Giugno "nome iscritto"

Inviare poi a segreteria@aks.it o per whatsapp (Fabio 328 9387358) copia del bonifico per ricevere la ricevuta di pagamento.

Orari Allenamenti:

	Lunedì	Mercoledì	Venerdì
Avviamento dai 5 ai 9 anni	17:00 -17:55	17:00 -17:55	17:00 -17:55
Ragazzi 10-11 anni	18:00 - 18:55	18:00 - 18:55	17:30 - 18:30
> 12 anni Kata	18:00-19:00	18:00-19:00	19:45-21:00

sede legale: Via delle cappelle, 14 - 50041, Calenzano, Firenze
sede operativa: Via gramsci, 715 - 50019 Sesto Fiorentino, Firenze
Contatti: Leonardo 3356817050 leonardo@aks.it - www.aks.it

Accademia Karate Shotokan



> 12 anni Kumite	19:00-20:15	19:00-20:15	18:30-19:45
Master	20:15-21:30	20:15-21:30	
Preparazione atletica	Solo convocati martedì 19-20		
SDFT	martedì 19:00-20:00		19:45-21:00

Gli orari potrebbero essere rivisti sulla base dei numeri degli atleti partecipanti e di eventuali ulteriori necessità.

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

Quote pagate:

Chi avesse pagato trimestralmente, semestralmente o annualmente si vedrà spostate le scadenze considerando i mesi di assenza come congelati (es: pagato sei mesi a gennaio, la scadenza sarà posticipata a novembre: gen, feb, ~~mar~~, ~~apr~~, ~~mag~~, giu, set, ott, nov).

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 7 video su youtube e 33 lezioni in diretta zoom... e altre che continueremo a fornirvi gratuitamente **non intendiamo incrementare la quota associativa.**

Vi chiediamo se volete **sostenere l'AKS** 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, l'AKS raddoppierebbe immediatamente il numero degli iscritti.

Poi?

Quindi intanto ti chiediamo di sostenerci sul WEB commentando i nostri post su Facebook e Instagram, condividendo con amici le nostre iniziative e facendovi sentire presenti.

Instagram

<https://www.instagram.com/aks.karate/>

facebook

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

sede legale: Via delle cappelle, 14 - 50041, Calenzano, Firenze
sede operativa: Via gramsci, 715 - 50019 Sesto Fiorentino, Firenze
Contatti: Leonardo 3356817050 leonardo@aks.it - www.aks.it