

Locarno, 31.08.2020

Regolamento allenamenti (Covid-19)

Le seguenti regole verranno applicate con l'inizio dei nuovi allenamenti in palestra per l'anno scolastico 2020-21 e rimarranno in vigore fino a nuova indicazione.

Le seguenti disposizioni evolveranno in funzione delle disposizioni cantonali e comunali in materia di sanità pubblica, vi invitiamo quindi a controllare periodicamente il sito web della società per visionare l'ultima versione del regolamento (www.karatolocarno.ch).

- 1) Nelle palestre assegnate al nostro club (scuole del Liceo di Locarno), potranno entrare unicamente gli atleti che partecipano agli allenamenti. Genitori, accompagnatori e conoscenti non potranno accedere alla palestra né prima né dopo l'allenamento.
- 2) I nuovi atleti o le persone interessate all'allenamento di prova, prima del loro primo allenamento in palestra, dovranno riempire il modulo per l'iscrizione al club (Contact tracing). L'entrata in palestra per il riempimento del modulo d'iscrizione può essere fatta a condizione di portare la mascherina sul viso.
- 3) Solo le persone sane e prive di sintomi influenzali possono partecipare agli allenamenti. Chi presenta anche lievi sintomi di raffreddore o malessere generale deve astenersi di frequentare la palestra.
- 4) La mascherina è facoltativa durante gli allenamenti, mentre le pantofole da ginnastica scolastica (quelle flessibili e aderenti al piede) sono obbligatorie in palestra. Il cambio delle pantofole da palestra deve avvenire nello spogliatoio o se questo non è disponibile nel corridoio della palestra.
- 5) L'igiene personale, soprattutto mani e piedi, deve essere attuata prima di ogni allenamento al proprio domicilio.
- 6) All'interno della palestra occorre prestare attenzione alla distanza fisica fra gli atleti ed i monitori (minimo 1.5 metri di distanza fra due persone).
- 7) Per i ragazzi e gli adulti (allenamento del lunedì e mercoledì): gli spogliatoi non sono disponibili, per cui occorre arrivare in palestra con il Gi di karate. Le pantofole da ginnastica vanno calzate ai piedi solo al momento di entrare in palestra e le scarpe rimarranno nel corridoio.
- 8) Registrare la propria presenza in palestra (crocette di presenza) è obbligatorio.

Il non rispetto delle regole qui indicate, implica l'esclusione agli allenamenti in palestra.

Il Comitato KCL