ASD Kodokan Cremona c.f. 93006040195
Scuola di judo FIJLKAM fondata da Giorgio Sozzi nel 1971
Sede legale: via Bosco 2/o, 26100 Cremona
dojo: via Corte 3F, Cremona - mob. 328.0016710
web: www.kodokancremona.it email: info@kodokancremona.it

REGOLAMENTO INTERNO PER GLI ALLENAMENTI ASD KODOKAN CREMONA dal 10 luglio 2020 gruppo cadetti secondo anno/ Juniores/seniores

Indicazioni preliminari:

1) Misurare la temperatura corporea prima di recarsi in palestra. Se è superiore a 37° non recarsi nel dojo;
2) Chi presenta sintomi quali tosse o raffreddore non è ammesso all'allenamento;
3) E' consigliabile recarsi in palestra con mezzi autonomi, o, se con mezzi pubblici, mantenendo il distanziamento sociale di almeno 1 metro.

A. MODALITÀ DI INGRESSO IN PALESTRA

1) L'accesso in palestra è consentito 15 minuti prima dell'inizio dell'allenamento dalla porta principale del dojo. Prima dell'accesso sarà misurata la temperatura. Ad allenamento iniziato **non è più possibile** accedere al dojo

2) è consentito l'accesso al dojo **SOLO agli atleti presenti nelle liste** per l'allenamento del giorno

3) L'accesso al dojo **NON è consentito agli accompagnatori**

4) E' necessario indossare la mascherina (*norma UNI EN 14683 e/o Omologazione ISS*) all'arrivo in palestra (i guanti non sono necessari)

5) Una volta arrivati in palestra è obbligatorio sanificare le proprie mani con il gel che si troverà all'ingresso

6) Durante l'accesso al dojo e negli spogliatoi è fatto obbligo di mantenere il distanziamento sociale (distanza di 1 metro)

7) E' necessario evitare di toccare superfici, oggetti, maniglie, etc.

B. MODALITA' DI COMPORTAMENTO DURANTE L'ALLENAMENTO

1) Una volta eseguito l'accesso al dojo, dalla porta principale, la coppia di atleti raggiunge lo spazio di tatami opportunamente sanificato che gli viene indicato, e **non lo lascia per tutta la durata dell'allenamento** (salvo motivi eccezionali);

2) **E' consentito l'accesso agli spogliatoi e alle docce** mantenendo il distanziamento

3) E' consentito l'accesso ai servizi igienici esterni agli spogliatoi, che sono opportunamente sanificati, ma si raccomanda, per quanto possibile, di evitarlo;

4) E' consigliabile portare con sé una borraccia e una salvietta per il sudore, rigorosamente **all'interno di un sacchetto di plastica**, che va riposto nello spazio privato dedicato all'allenamento;

5) **E' necessario avere un sacchetto personale** per riporre eventuali rifiuti (fazzoletti, cerotti, etc.);

5) Durante l'allenamento saranno garantite le distanze di sicurezza (16 mq dedicati a ogni coppia)

C. MODALITA' DI USCITA DAL DOJO

2) L'uscita è prevista dalla porta laterale del dojo

Cremona, 09 luglio 2020

KODOKAN CREMONA
IL PRESIDENTE
(Andrea Sozzi)

Lavarsi le mani con regolarità
Evitare il contatto
2 m
Mantenere la distanza di sicurezza di almeno 2 metri
Evitare di toccarsi il viso
Tossire o starnutire nella piega del gomito
Restare a case se malati