

## **A.S.D. JUDO BORGOLAVEZZARO**

**Regole e Consigli fondamentali per praticare all'interno della struttura sportiva polivalente, palestra judo e attività collaterali durante il periodo COVID.**

### **Sintesi tra direttive FIJLKAM e Istituzionali**

**Alla prima lezione sarà richiesta l'autocertificazione medica (esclusione COVID)**

- 1° - Mascherina removibile solo sul tatami durante l'allenamento
- 2° - Allenamenti a porte chiuse (Accompagnatori atleti minorenni dovranno lasciare il luogo di allenamento dopo verifica dell'espletamento previsto per l'accesso e potranno rientrare 5 minuti prima della fine lezione)
- 3° - La presenza alle lezioni dovrà essere anticipata di almeno 5-10 minuti per rilevamento temperatura corporea (al di sopra dei 37,5 gradi esclusione dalle lezioni, l'uscita dovrà essere immediata senza formare aggregazioni all'interno della struttura)
- 4° - Gli atleti dovranno presentarsi con abiti normali e indossare il judogi in spogliatoio riponendo abiti e scarpe in apposite borse chiudibili e/o sacchetti sigillabili. Il tutto sarà depositato in palestra. L'entrata in spogliatoio sarà consentita ad un atleta per volta. Si può presentarsi direttamente in Judogi ma coperto da tuta o altra copertura idonea. Si raccomanda di presentarsi con piedi accuratamente lavati. Vietato arrivare in palestra direttamente dall'esterno con ciabatte
- 5° - Ogni atleta dovrà essere munito di propria bottiglia d'acqua o borraccia, fazzoletti usa e getta e per chi vuole lozione idroalcolica personale (l'Associazione metterà a disposizione la propria)
- 6° - Gli allenamenti saranno normalizzati con area di 9 mq. (3x3) per copia.
- 7° - Gli Istruttori avranno riguardo a terminare le lezioni e dare seguito alla successiva dando spazio temporale per non avere incroci tra inizio e termine attività

Il Consiglio Direttivo e gli Insegnanti Tecnici  
A.S.D. Judo Borgolavezzaro