



## PROTOCOLLO DELLA ASSOCIAZIONE ITALIANA KUNG FU PER LA FREQUENZA DELLA PALESTRA DI VIA ASIAGO 46 - MILANO, A.S. 2020-21

Il presente documento si propone lo scopo di fornire indicazioni operative utili a supportare l'adozione delle misure di contrasto e contenimento della diffusione del virus SARS-Cov2, al fine di tutelare la salute delle persone presenti all'interno della palestra della Associazione Italiana Kung Fu (A.I.K.), sita in via Asiago 46, a Milano.

Tali indicazioni seguono la logica del principio di precauzione e ripercorrono i punti salienti del Protocollo condiviso per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus SARS-Cov2, parte integrante del DPCM del 26 aprile 2020, del DPCM del 17 maggio 2020 e dei seguenti documenti normativi emanati dal Governo della Repubblica Italiana.

Il seguente protocollo, pertanto, non sostituisce e non si sovrappone ai provvedimenti emanati dalle competenti Autorità Statali, Regionali e Territoriali, che prevalgono in ogni caso.

### Informazioni generali

Ogni ora di allenamento è così strutturata: 5 minuti per entrare in palestra, 50 minuti di pratica e 5 minuti per uscire dalla palestra.

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche igieniche, la A.I.K. si impegna a:

- mettere a disposizione erogatori contenenti gel igienizzante e prodotti per la disinfezione;
- aerare in modo adeguato i locali dove si svolge l'attività sportiva e gli spogliatoi;
- pulire giornalmente e sanificare periodicamente i locali.

### Norme comportamentali a cui attenersi:

- seguire l'apposita segnaletica che differenzia la via di accesso da quella di uscita;
- indossare la mascherina prima di entrare;
- togliere le scarpe e riporle in un sacchetto o in una borsa personale;
- sanificare le mani con apposita soluzione a base alcolica;
- sottoporsi alla rilevazione della temperatura corporea;
- entrare uno alla volta e solo previo consenso del responsabile del corso;
- **compilare il registro delle presenze.** Se si usa una penna messa a disposizione dalla A.I.K., sanificarla tramite l'apposito prodotto;
- **in occasione della prima lezione di ogni settimana** consegnare al responsabile del corso **il modulo di autocertificazione** debitamente compilato, che sarà tenuto per i 14 giorni successivi all'accesso. Se si usa una penna messa a disposizione dalla A.I.K., sanificarla tramite l'apposito prodotto;
- **se possibile, presentarsi alla lezione indossando già l'abbigliamento idoneo alla pratica**, per evitare assembramenti all'interno degli spogliatoi;
- **all'interno degli spogliatoi, indossare sempre la mascherina** e rispettare le disposizioni relative al distanziamento sociale. Limitare il tempo della propria permanenza negli spogliatoi al minimo necessario;
- al termine dell'attività di vestizione, riporre i propri indumenti nella borsa personale. **Non lasciare alcun effetto personale negli spogliatoi.** Eventuali borse devono essere portate dai rispettivi proprietari nella zona di allenamento;
- sanificare i servizi igienici prima e dopo l'uso tramite l'apposito prodotto;
- per poter accedere ai tatami indossare calzature destinate esclusivamente all'uso in palestra o calze;
- sui tatami, **durante la fase di allenamento**, mantenere il distanziamento interpersonale di almeno 1 metro. In quei momenti **non è obbligatorio indossare la mascherina**;
- sanificare dopo l'uso tutti gli strumenti e gli attrezzi impiegati per la pratica;
- a fine lezione è necessario lasciare la palestra il prima possibile per consentire l'accesso alla palestra agli allievi del corso successivo. Al fine di facilitare tale operazione, **è vietato l'uso delle docce.**