



PROTOCOLLO DI ACCESSO e UTILIZZO DELLA PALESTRA

ASD DOJO TRIESTE

Il presente protocollo per i soci del DOJO Trieste ed i loro accompagnatori recepisce le attuali linee guida del Governo e quelle emanate dalla FIJLKAM Nazionale. Tali linee guida vengono adattate alla realtà in cui il DOJO opera e integrate con misure di sicurezza aggiuntive accettate da tutti i soci del DOJO.

Anno sportivo 2021-2022

ACCESSO ALLA PALESTRA:

I vincoli sanitari in atto consentono lo svolgimento di attività secondo la seguente tabella fornita dalla FIJLKAM Nazionale:

	Zona			
	Bianca	Gialla	Arancione	Rossa
Numero massimo persone negli spogliatoi	Riportare il numero massimo all'ingresso dello spogliatoio Rispettare la distanza di almeno 1 m		X	
Obbligo di Certificazione verde covid-19	Limitatamente alle attività al chiuso, con eccezione fasce di età non vaccinabili (meno di 12 anni) o soggetti esentati da certificazione medica		Vietate tutte le attività di base al chiuso	
Deroga al "coprifuoco"	Non previsto in tali zone		Solo per partecipazione ad eventi / competizioni di rilevanza nazionale o per partecipare agli allenamenti in vista dei suddetti eventi	
Pubblico	✓		X	
Attività motoria e sportiva all'aperto	✓			X
Attività motoria e sportiva al chiuso	✓		Solo per atleti di interesse nazionale, a porte chiuse	
Attività di contatto	✓		Solo per atleti di interesse nazionale, a porte chiuse	
Docce	✓		X	
Allenamenti intersociali	Consentiti		X	

Linee Guida per la RIPRESA DELLE ATTIVITA' SPORTIVE DI BASE, Rev.2 del 31/08/2021

Vie di accesso/uscita:

Si accede da via S. Pasquale e si esce dalla stessa parte, in quanto i gruppi hanno orari adeguatamente intervallati.

Con l'arrivo della stagione fredda, il gruppo 6-11 anni entra sempre da via S. Pasquale e poi tramite lo spogliatoio maschile, mentre gli adulti dalle scale lato parcheggio. Questo accorgimento serve per ridurre l'accesso di aria fredda direttamente in palestra. Il cambiamento di ingresso verrà comunicato via mail e segnalato sul sito internet del DOJO.

Giornate di allenamento:

lunedì – mercoledì – venerdì

Orari di accesso:

6-11 anni: il mercoledì ed il venerdì dalle 17:45 alle 17:55. Le porte vengono chiuse alle 17:55 e

Dai 12 anni in su: il mercoledì ed il venerdì dalle 19:15 alle 19:25. Le porte vengono chiuse alle 19:25

Adulti per lo studio dei Kata e agonisti: il lunedì dalle 17:15 alle 17:25. Le porte vengono chiuse alle 17:25.

NON si accede in ritardo.

Gli eventuali accompagnatori dei soli atleti minorenni devono lasciare la struttura sportiva subito dopo l'espletamento delle verifiche previste all'accesso e vi faranno ritorno 5 minuti prima della fine della sessione di allenamento, attendendo all'ingresso nel rispetto delle distanze di sicurezza. Anche gli accompagnatori dovranno sempre indossare la mascherina quando sono all'interno degli spazi della palestra a cui avranno avuto accesso solo se dotati di Green Pass.

Requisiti per l'accesso alle lezioni di judo:

1. **Dichiarazione dello stato di salute:** viene compilata al primo accesso e rinnovata solo in caso di mutate condizioni. Il documento è scaricabile dall'area riservata del DOJO alla sezione Documenti (link: <https://area-riservata.dojotrieste.com/user/login.php>)
2. **GREEN PASS** per tutti dai 12 anni in su da presentare ad ogni accesso;
3. **Misurazione della temperatura** ad ogni accesso;
4. **Disinfezione** delle mani;
5. **Mascherina** indossata in ogni momento, salvo durante la pratica sportiva.

N.B. In generale **NON** si accede alla palestra con sintomi Covid-suggestivi (tosse secca, febbre, dolori muscolari diffusi, mal di testa, rinorrea, mal di gola, alterazione del senso del gusto, congiuntivite, diarrea, vomito, etc.) a meno che non ci sia un tampone negativo nelle 24 ore precedenti.

Controllo del Green Pass

Il consiglio direttivo del DOJO Trieste ha incaricato per la verifica del Green Pass le seguenti persone:

1. Paola Sist
2. Ranieri Urbani
3. Ludovico Urbani
4. Zeljko Jovanovic
5. Sergio Zilli
6. Matteo Slataper

L'obbligo di presentare il Green Pass ad ogni accesso viene comunicato a tutti i soci nella fascia d'età prevista tramite messaggio email inviato con la posta elettronica della società.

4 SEMPLICI REGOLE PER LA SICUREZZA DI TUTTI



Misurazione della temperatura



Uso corretto della mascherina



Distanziamento



Rispetto degli orari

GESTIONE DEGLI SPAZI

Gli spazi sono stati rimodulati nell'ottica del distanziamento di sicurezza.

L'ASD DOJO Trieste garantisce la presenza di:

1. Cartelli con indicazioni anti-contagio;
2. Dispensatori di igienizzanti a base alcolica (almeno 2 in palestra e uno per ogni spogliatoio);
3. Contenitori per i rifiuti.

1. SPOGLIATOI:

- **CORSO 6-11 anni:** i bambini arrivano in palestra già in judogi e se necessario si cambiano in palestra alla fine della lezione

- **CORSO dai 12 anni in su :**

- Vengono utilizzati sia lo spogliatoio femminile che quello maschile;
- Numero massimo di persone contemporaneamente presenti nello spogliatoio: **6**;
- E' possibile utilizzare le docce (che sono anche separate da pareti fisse) e al termine dell'utilizzo ognuno deve provvedere a sanitizzare la doccia che ha usato con apposita soluzione disinfettante disponibile sul posto (rif. Circolare ministeriale n. 17644 del 22/05/2020);
- Per accelerare l'inizio della lezione, chi può viene invitato ad arrivare in palestra già cambiato. Alla conclusione della lezione chi non usufruire delle docce, può utilizzare il magazzino per cambiarsi (ad esempio gli atleti maschi).

2. SERVIZIO IGIENICO

1. viene utilizzato un solo servizio igienico (ubicato nello spogliatoio maschile) in caso di assoluta necessità. Tale servizio igienico viene individuato con apposita tabella riportata sulla porta;
2. Il servizio igienico viene sanificato a cura dell'associazione e pulito giornalmente dal servizio di pulizia della Parrocchia.

3. MAGAZZINO

Il magazzino viene utilizzato per il rimessaggio dei tatami e del materiale sportivo da allenamento.

L'accesso è consentito solo agli insegnanti tecnici ed ai collaboratori.

Al termine della lezione del corso adulti può essere utilizzato per coloro che si vogliono cambiare, sempre nel rispetto della distanza interpersonale di 1 m.

Viene sanitizzato al termine della giornata d'allenamento.

4. PALESTRA

Per palestra intendiamo l'area del campo di basket su cui viene montato il tatami:

L'area palestra viene impiegata per:

1. **operazioni di verifica d'accesso:** misurazione della temperatura, verifica del green pass
2. **allenamento**
3. **eventuali allenamenti intersocietari.**

Metratura tatami (solo fascia centrale) 18 x 8 = 144 m²

Se 5 m²/persona: max 29 persone sul tatami

Metratura tatami (fascia centrale+una fascia laterale 2x6x2) 168 m²

Se 5 m²/persona: max 34 persone sul tatami

Verrà interdetto l'accesso all'area palco, dietro al canestro, per impossibilità di garantire un'adeguata sanificazione della pavimentazione in moquette. Si potrà solo utilizzare per isolare una persona in caso di emergenza.

ORGANIZZAZIONE ORARIO DI ALLENAMENTO

Al fine di ridurre il rischio di contatto all'interno degli spazi utilizzati dall'ASD DOJO Trieste gli orari degli allenamenti saranno riorganizzati in modo da impedire che i diversi gruppi siano contemporaneamente presenti all'interno degli spazi.

Le sessioni di allenamento sono a porte chiuse.

Al momento le lezioni aperte mensili sono sospese in quanto la situazione epidemiologica è ancora in evoluzione.

SCANSIONE ORARIA DEI DIVERSI CORSI:

LUNEDÌ	MERCOLEDÌ	VENERDÌ
17.30-19.00 Kata per adulti e agonisti	18.00 - 19.00 Corso 6-11 anni	18.00 - 19.00 Corso 6-11 anni
	19.00 - 19.30 Sanificazione	19.00 - 19.30 Sanificazione
	19.30 - 20.45 Corso 12 anni in su	19.30 - 20.45 Corso 12 anni in su
	20.45 - 21.00 Sanificazione	20.45 - 21.00 Sanificazione

La sanificazione tra un corso e l'altro verrà effettuata con l'uso del macchinario SANY+AIR, utilizzando soluzione idroalcolica al 70%.

L'uso della mascherina resta obbligatorio all'arrivo al centro sportivo, fino a quando non abbia inizio la pratica sportiva e, altresì, immediatamente dopo la conclusione della stessa. Si raccomanda di utilizzare un contenitore per riporre la mascherina vicino alle proprie ciabatte quando si sta svolgendo l'attività di judo.

Verrà predisposto un **registro delle presenze** ad ogni singola lezione che sarà conservato per tutto l'anno sportivo. Sul registro devono essere annotate le presenze, il tecnico, la data e la durata dell'attività.

Caso di persona che manifesti febbre o malessere durante l'allenamento:

- isolare la persona in un'area individuata in palestra, lontana dai tatami;
- far indossare immediatamente una mascherina di "tipo chirurgico" (EN 14683);
- se maggiorenne e in grado di farlo, invitarlo a rientrare al proprio domicilio e consultare il medico;
- se minorenni, tenerlo con la mascherina isolato dal gruppo e chiamare i genitori per consentirgli di rientrare al proprio domicilio.

INFORMAZIONE A TUTTI GLI UTILIZZATORI DELLA PALESTRA

L'ASD DOJO Trieste garantisce di aver informato tutti gli associati circa le norme preventive necessarie allo svolgimento dell'allenamento in particolare quelle relative all'igiene e alle misure di sicurezza anti-COVID via email e con diffusione sul sito web.

Il presente protocollo potrà subire modifiche sulla base delle nuove indicazioni normative e di criticità che si evidenzieranno eventualmente nella sua applicazione. Di queste modifiche verrà data pronta comunicazione ai soci via email e sul sito web.