



# FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

## COMITATO REGIONALE LOMBARDIA



### ISTRUZIONI PER ACCESSO ALLO STAGE

- Inviare alla segreteria regionale l'autodichiarazione STATO\_SALUTE entro il 15 ottobre 2020
- E' ammesso l'accesso al Palazzetto ai soli iscritti allo stage, non sarà quindi consentito l'accesso ad accompagnatori vari (genitori, tecnici, ecc.).
- Munirsi di un personale kit-anticovid composto da mascherina di ricambio, fazzoletti usa e getta, gel igienizzante, bottiglietta/borraccia d'acqua, sacchetto per le scarpe da esterno.
- Presentarsi allo stage con la mascherina e il karategi indossati
- al controllo temperatura mantenere sempre la distanza di 1 metro
- All'interno del palazzetto deporre tutti gli indumenti e oggetti personali nella propria borsa (tuta-scarpe-bottiglie ecc.) e depositarla negli appositi spazi.
- Gli spogliatoi non possono essere usati, di conseguenza neanche le docce.
- L'uso del bagno, solo per stretta necessità
- Durante l'allenamento ,mantenere sempre la distanza di 2 metri.
- La mascherina dovrà essere indossata durante tutte le fasi di attivazione dell'allenamento e in tutte le pause. Potrà essere tolta solamente nella fase di allenamento intenso su indicazione del docente e riposta in un sacchetto all'interno della propria borsa. Prima del rientro alla propria postazione sul tatami, ogni partecipante allo stage dovrà igienizzare nuovamente mani e piedi.
- Non è ammesso portare cibo all'interno del Palazzetto e non è consentito condividere la bottiglietta/borraccia d'acqua e scambiarsi alcun oggetto personale.
- Il mancato rispetto di una o più norme sopraindicate comporterà l'esclusione o l'allontanamento dallo stage.