



**NORME.** Le norme di comportamento anti contagio dovranno essere esposte in maniera ben visibile in tutti gli ambiti della palestra.

**PULIZIA AMBIENTI.** Bisogna garantire la frequente pulizia e disinfezione di tutti gli ambienti della palestra e di eventuali attrezzi (secondo le norme previste dal Protocollo).

**PULIZIA PERSONALE.** Il praticante dovrà garantire la propria pulizia personale soprattutto dei piedi, in caso di pratica scalzi. Le mani dovranno essere lavate (con sapone) e/o disinfettate frequentemente, attraverso appositi dispenser presenti all'ingresso della palestra e nell'ambiente della pratica.

**MICROCLIMA.** E' fondamentale verificare le caratteristiche di aerazione dei locali e degli impianti di ventilazione e la successiva messa in atto in condizioni di mantenimento di adeguati ricambi e qualità dell'aria indoor (*vd le norme specifiche per l'utilizzo dei condizionatori o impianti di riscaldamento*).

**AERAZIONE.** Garantire periodicamente l'aerazione naturale, anche tra un allenamento e l'altro, in tutti gli ambienti della palestra.

**SPOGLIATOI.** Prevedere le distanze di sicurezza di 1 metro, anche nelle docce. Tutti gli indumenti e gli oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale, anche qualora depositati negli appositi armadietti

**ORGANIZZAZIONE DELLE LEZIONI.** Le lezioni dovranno essere organizzate in maniera da consentire la pratica simultanea sul tatami di un numero di persone che garantiscono il distanziamento (2 metri tra coppia e coppia o tra singoli; eventuali praticanti in "eccedenza" possono aspettare il proprio turno ai bordi del tatami). Tra il termine di una lezione e l'inizio della successiva è meglio prevedere uno stacco di almeno 10 minuti per aerare l'ambiente ed evitare l'assembramento negli spogliatoi.

*Laddove lo svolgimento degli Sport di contatto e di squadra fosse consentito da ordinanze regionali si applicano le indicazioni previste dal presente protocollo e, inoltre, le misure di carattere sanitario finalizzate alla prevenzione e al contenimento dell'infezione da SARS-CoV-2 in ambito sportivo ritenute necessarie per consentire la ripresa degli sport di contatto e squadra approvate dalla Conferenza delle Regioni (20/116/CR4/COV19-C6 del 25 giugno 2020)*